বসুমতী-শাস্ত্র-প্রচার

যোগশাস্ত্র

উপেন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায় অনুদিত

বসুমতী - সাহিত্য - মন্দির
[বসুমতী কর্পোরেশন লিমিটেড]
১৬৬, বিপিন বিহারী গাঙ্গুলী ষ্ট্রীট
কলিকাতা-৭০০০১২

বসুমতী কর্পোরেশন লিমিটেড
১৬৬, বিপিন বিহারী গাঙ্গুলী ষ্ট্রীট,
কলিকাতা—৭০০০১২

[illegible] প্রকাশ : জুন, ১৯৫৬

শ্রীতারাপদ দত্ত কর্তৃক
বসুমতী প্রেস হইতে
মুদ্রিত ও প্রকাশিত

শিব-সংহিতা।

ষট্‌চক্র-নিরূপণ।

অষ্টাবক্র-সংহিতা।

দত্তাত্রেয়প্রোক্ত-যোগরহস্য।

ব্রহ্ম-সংহিতা।

ঘেরণ্ড-সংহিতা।

পরাশরপ্রোক্ত-যোগোপদেশ।

সূচীপত্র

শিবসংহিতা

বিষয় পৃষ্ঠ

বিষয় পৃষ্ঠা

ষট্‌চক্রনিরূপণম্‌

অষ্টাবক্রসংহিতা

বিষয় পৃষ্ঠা

পরাশরপ্রোক্ত

যোগোপদেশ

সূচীপত্র সমাপ্ত

শিবসংহিতা

প্রথম-পটলঃ

মঙ্গলাচরণ

একং জ্ঞানং নিত্যমাদ্যন্তশূন্যং,
নান্যৎ কিঞ্চিদ্বর্ত্ততে বস্তু সত্যম্‌।
যদ্ভেদোঽস্মিন্নিন্দ্রিয়োপাধিনা বৈ,
জ্ঞানস্যায়ং ভাসতে নান্যথৈব ॥ ১ ॥

অবতরণিকা

অথ ভক্তানুরক্তো হি বক্তি যোগানুশাসনম্‌।
ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানামাত্মমুক্তিপ্রদায়কম্‌ ॥ ২ ॥

একমাত্র অনাদি, অনন্ত, চিন্ময় ব্রহ্মই নিত্য এবং সত্য। সেই চিন্ময় ব্যতীত অন্য কোন বস্তুই সত্য নহে। তবে যে মায়া-বিজৃম্ভিত ইন্দ্রিয় দ্বারা এই জগতে (সেই অদ্বিতীয় ব্রহ্মের ক্ষিতি, অপ্‌, তেজ, বায়ু, আকাশ, দেব, নর, পশু প্রভৃতি) নানা প্রকার ভেদ লক্ষিত হইতেছে, তাহা কেবল (মরুভূমিতে মৃগতৃষ্ণাবৎ) অবিদ্যাবিলসিত ভ্রান্তি-পরম্পরামাত্র, অন্য কিছুই নহে। কারণ, ইন্দ্রিয়রূপ উপাধি তিরোভূত হইলে অদ্বিতীয় ব্রহ্মে ভেদজ্ঞান ভাসমান হয় না। ফল কথা, খণ্ডজ্ঞানই অবিদ্যাবিলসিত ভ্রান্ত এবং অখণ্ডজ্ঞানই পূর্ণব্রহ্ম-স্বরূপ ॥ ১ ॥

বিবাদ-নিরত তার্কিকগণের আলোচনা হইতেই ভ্রান্তিজ্ঞান জন্মে;

ত্যক্ত্বা বিবাদশীলানাং মতং দুর্জ্ঞানহেতুকম্।
আত্মজ্ঞানায় ভূতানামনন্যগতিচেতসাম্ ॥ ৩ ॥

শাস্ত্রসমূহের মতভেদ

সত্যং কেচিৎ প্রশংসন্তি তপঃ শৌচং তথাপরে।
ক্ষমাং কেচিৎ প্রশংসন্তি তথৈব শমমার্জ্জবম্ ॥ ৪ ॥
কেচিদ্দানং প্রশংসন্তি পিতৃকর্ম্ম তথাপরে।
কেচিৎ কর্ম্ম প্রশংসন্তি কেচিদ্বৈরাগ্যমুত্তমম্ ॥ ৫ ॥
কেচিদ্গৃহস্থকর্ম্মাণি প্রশংসন্তি বিচক্ষণাঃ।
অগ্নিহোত্রাদিকং তথা কেচিৎ পরং বিদুঃ ॥ ৬ ॥
মন্ত্রযোগং প্রশংসন্তি কেচিত্তীর্থানুসেবনম্।
এবং বহূনুপায়াংস্তু প্রবদন্তি হি মুক্তয়ে ॥ ৭ ॥

সেই জন্য ভক্তানুরাগী ভগবান্ মহাদেব একাগ্রচিত্ত অনন্যোপায় ভক্তকুল যাহাতে সেই মত পরিহার করিয়া আত্মজ্ঞান লাভ করতঃ ভববন্ধন হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারে, সেইরূপ যোগোপদেশ কীর্ত্তন করিতেছেন ॥ ২-৩ ॥

কেহ কেহ সত্যনিষ্ঠা ও সত্যের প্রশংসা করেন, কোন কোন ব্যক্তি বিশুদ্ধাচার ও তপস্যাচরণকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া থাকেন; কোন কোন ব্যক্তির মতে ক্ষমাই সর্ব্বপ্রধান, আবার কোন কোন ব্যক্তি সারল্য ও শান্তিকেই সর্ব্বোত্তম বলিয়া কীর্ত্তন করেন; কেহ কেহ দান, কেহ কেহ পিতৃক্রিয়া, কেহ কেহ পুণ্যপ্রদ কাম্যক্রিয়া, কেহ কেহ বৈরাগ্য, কোন কোন বহুদর্শী ব্যক্তি অগ্নিহোত্রাদি যজ্ঞক্রিয়া, কেহ কেহ মন্ত্রযোগ এবং কোন কোন ব্যক্তি তীর্থপর্য্যটনকেই শ্রেয়ঃসাধন বলিয়া বোধ করেন। এইরূপে অনেকেই অনেক প্রকার মুক্তির উপায় নির্দ্দেশ করিয়া থাকেন ॥ ৪—৭ ॥

উক্ত মতাবলম্বীদিগের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন

এবং ব্যবসিতা লোকে কৃত্যাকৃত্যবিদো জনাঃ।
ব্যামোহমেব গচ্ছন্তি বিমুক্তাঃ পাপকর্ম্মভিঃ ॥ ৮ ॥

এতন্মতাবলম্বী যো লব্ধা দুরিতপুণ্যকে।
ভ্রমতীত্যবশঃ সোঽত্র জন্মমৃত্যুপরম্পরাম্ ॥ ৯ ॥

নৈয়ায়িক ও বৈশেষিকমতে আত্মনিরূপণ

অন্যৈর্মতিমতাং শ্রেষ্ঠৈর্গুপ্তালোকনতৎপরৈঃ।
আত্মানো বহবঃ প্রোক্তা নিত্যাঃ সর্ব্বগতাস্তথা ॥ ১০ ॥

প্রত্যক্ষবাদী ও চার্ব্বাকাদির মত

যদ্যৎ প্রত্যক্ষবিষয়ং তদন্যন্নাস্তি চক্ষতে।
কুতঃ স্বর্গাদয়ঃ সন্তীত্যন্যে নিশ্চিত-মানসাঃ ॥ ১১ ॥

বস্তুতঃ কোন্ বিষয় শ্রেয়ঃসাধন এবং কোন্‌টি তদ্বিপরীত, ইহা জ্ঞাত হইয়া যাঁহারা বিচার পূর্ব্বক উক্ত সমস্ত ব্যাপারে নিরত হন, তাঁহারা পাপ হইতে পরিত্রাণ লাভ করিতে পারেন সত্য, কিন্তু তাঁহারা অতীব অজ্ঞান-তিমিরে ও ভ্রান্তিজালে জড়িত হন। কারণ, এই সকল মতাবলম্বী লোকেরা বিবিধ কর্ম্ম দ্বারা পাপ-পুণ্য অর্জ্জন করিয়া, বাসনা না থাকিলেও অবশ হইয়া, জন্ম-মরণ-পরম্পরা-ভোগ সহকারে এই সংসারে পুনঃ পুনঃ যাতায়াত করিতে থাকেন। এইরূপে তাঁহাদের বহু জন্ম অতীত হয়, কিন্তু কোনরূপেই তাঁহারা মুক্তিলাভে সমর্থ হইতে পারেন না ॥ ৮-৯ ॥

পক্ষান্তরে, নৈয়ায়িকাদি সূক্ষ্মদর্শী তীক্ষ্ণবুদ্ধি কোন কোন সুধী বলেন যে, আত্মা বহু, সর্ব্বগত ও নিত্য ॥ ১০ ॥

আবার প্রত্যক্ষবাদী চার্ব্বাকাদি নিশ্চিতবুদ্ধিসম্পন্ন কোন কোন পণ্ডিত নিরূপণ করিয়াছেন যে, যাহা বাহ্যেন্দ্রিয় দ্বারা লক্ষিত হয় না,

বিজ্ঞানবাদ, শূন্যবাদ ও সাংখ্যমত

জ্ঞানপ্রবাহ ইত্যন্যে শূন্যং কেচিৎ পরং বিদুঃ।
দ্বাবেব তত্ত্বং মন্যন্তেঽপরে প্রকৃতিপুরুষৌ ॥ ১২ ॥

সাংখ্যগণের মতে সেশ্বর ও নিরীশ্বরবাদ

অত্যন্তভিন্নমতয়ঃ পরমার্থপরাঙ্মুখাঃ।
এবমন্যে তু সংচিন্ত্য যথামতি যথাশ্রুতম্ ॥ ১৩ ॥

নিরীশ্বরমিদং প্রাহ সেশ্বরঞ্চ তথাপরে।
বদন্তি বিবিধৈর্ভেদৈঃ সুযুক্ত্যা স্থিতিকাতরতাঃ ॥ ১৪ ॥

তাহা আদৌ নেই। স্বর্গাদি দর্শেনেন্দ্রিয়ের অতীত, কাজেই তাহার অস্তিত্ব তাঁহাদিগের মতে স্বীকার্য নহে ॥ ১১ ॥

বিজ্ঞানবাদী বিচক্ষণের মধ্যে কোন কোন ব্যক্তি বলেন যে, এই জগৎ জ্ঞানপ্রবাহমাত্র। শূন্যবাদী বৌদ্ধরা এইরূপ বলেন যে, ঈশ্বর নাই, জগৎও নাই। কোন কোন বৌদ্ধের মতে ঈশ্বর নাই, কিন্তু শূন্যমূলক জগৎ আছে। আবার কোন কোন বৌদ্ধ বলেন যে, জগৎ নাই, ঈশ্বর বিদ্যমান আছেন। সাংখ্যমতাবলম্বীর মতে প্রকৃতি ও পুরুষ, এই দুই তত্ত্ব হইতেই জগতের উদ্ভব হইয়াছে। তাহার মধ্যে প্রকৃতি একমাত্র এবং পুরুষ অনেক সংখ্যক ॥ ১২ ॥

এই সমস্ত বিদ্বানের মধ্যে কোন কোন ব্যক্তি ঈশ্বরকে স্বীকার করেন, কেহ বা স্বীকার করেন না। ফলতঃ ইঁহারা প্রকৃত তত্ত্বমার্গে থাকিতে না পারিয়া নিজ নিজ যুক্তিবলে নানাবিধ সিদ্ধান্ত করিয়া থাকেন। প্রকৃত পক্ষে ইঁহাদের মতের পরস্পর অনেক প্রভেদ; ইঁহারা পরমার্থ-পথ হইতে একবারেই বিমুখ, ইঁহারা যেরূপ উপদেশ লাভ করিয়াছেন এবং ইঁহাদের যেরূপ বুদ্ধি, তদনুসারে চিন্তা করিয়া ইঁহারা সেশ্বরবাদ বা নিরীশ্বরবাদ নিরূপণ করিয়াছেন ॥ ১৩—১৪ ॥

ঐ সকল দার্শনিকমতাবলম্বিগণের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন

এতে চান্যে চ মুনয়ঃ সংজ্ঞাভেদাঃ পৃথগ্‌বিধাঃ।
শাস্ত্রেষু কথিতা হ্যেতে লোকব্যামোহকারকাঃ॥ ১৫॥

এতদ্বিবাদশীলানাং মতং বক্তুং ন শক্যতে।
ভ্রমন্ত্যস্মিন্‌ জনাঃ সর্ব্বে মুক্তিমার্গবহিষ্কৃতাঃ॥ ১৬॥

যোগশাস্ত্রের প্রাধান্য

আলোক্য সর্ব্বশাস্ত্রাণি বিচার্য্য চ পুনঃ পুনঃ।
ইদমেকং সুনিষ্পন্নং যোগশাস্ত্রং পরং মতম্॥ ১৭॥

যস্মিন্ জ্ঞাতে সর্ব্বমিদং জ্ঞাতং ভবতি নিশ্চিতম্‌।
তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যঃ কিমন্যৎশাস্ত্রভাষিতম্‌॥ ১৮॥

এই সমস্ত ও অন্যান্য দর্শনকার মুনিগণ—গৌতম, কণাদ, কপিল, প্রভৃতি পৃথক্ পৃথক্ নামভেদে বিখ্যাত আছেন; তাঁহাদের পৃথক্‌ পৃথক্‌ মতসকলও নানাপ্রকার দর্শনশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে। পরন্তু ইঁহারা সকলেই লোকব্যামোহকারক অর্থাৎ ইহারা মানবদিগকে কেবল মোহপথেই নিপাতিত করিয়া থাকেন॥ ১৫॥

এই সমস্ত পরস্পর বিবাদনিরত মুনিগণের মত যে কত পৃথক্‌, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। ফল কথা, যাঁহারা এই সমস্ত বিভিন্ন মতের অন্যতম অবলম্বন করেন, তাঁহারা মুক্তিমার্গ হইতে বিক্ষিপ্ত হইয়া এই সংসারে পুনঃ পুনঃ যাতায়াত করিতে থাকেন; তাঁহাদের সম্বন্ধে ভবপাশচ্ছেদনের কোন উপায়ই লক্ষিত হয় না॥ ১৬॥

যাহা হউক, নিখিল শাস্ত্র দর্শন পূর্ব্বক পুনঃ পুনঃ বিচার দ্বারা একমাত্র এই স্থির-নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে যে, যোগশাস্ত্রই সমস্ত শাস্ত্র অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ॥ ১৭॥

যোগশাস্ত্রমিদং গোপ্যমস্মাভিঃ পরিভাষিতম্।
সুভক্তায় প্রদাতব্যং ত্রৈলোকেঽস্মিন্ মহাত্মনে॥ ১৯ ॥

জ্ঞানকাণ্ড এবং কর্ম্ম কাণ্ডের ফল ও দোষবর্ণন

কর্ম্মকাণ্ডো জ্ঞানকাণ্ড ইতি ভেদৌ দ্বিধা মতঃ।
ভবতি দ্বিবিধো ভেদৌ জ্ঞানকাণ্ডস্য কর্ম্মণঃ॥ ২০ ॥
দ্বিবিধঃ কর্ম্মকাণ্ডঃ স্যান্নিষেধবিধিপূর্ব্বকঃ॥ ২১ ॥
নিষিদ্ধকর্ম্মকরণে পাপং ভবতি নিশ্চিতম্।
বিধানকর্ম্মকরণে পুণ্যং ভবতি নিশ্চিতম্॥ ২২ ॥
ত্রিবিধো বিধিকূটঃ স্যান্নিত্যনৈমিত্তকাম্যতঃ।
নিত্যে কৃতেঽকিল্বিষং স্যাৎ কাম্যে নৈমিত্তিকে ফলম্॥ ২৩ ॥

এই শাস্ত্র জ্ঞাত হইলে অভ্রান্তরূপে সমস্ত তত্ত্বই বিদিত হওয়া যায়। সুতরাং এই যোগশাস্ত্রে পরিশ্রম করাই সকলের কর্ত্তব্য। অন্যান্য শাস্ত্রের উপদেশ শ্রবণে প্রয়োজন কি? পরন্তু অস্মৎকথিত এই যোগশাস্ত্র গোপন করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য, কেবল এই জগতের মধ্যে যে মহাত্মা অতীব ভক্ত, তাহাকেই ইহা অর্পণ করিবে। ১৮—১৯।

বেদাদিবিহিত সমস্ত ক্রিয়াই কর্ম্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড এই দুই অংশে বিভক্ত। খণ্ডজ্ঞান ও অখণ্ডজ্ঞানভেদে জ্ঞানকাণ্ড আবার দুই প্রকার॥ ২০।

এইরূপ কর্ম্মকাণ্ডও দ্বিবিধ,—নিষেধস্বরূপ ও বিধিস্বরূপ॥ ২১॥

নিষিদ্ধ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে পাপসঞ্চয় হয় এবং বিহিত ক্রিয়ার অনুষ্ঠান দ্বারা পুণ্য অর্জ্জন হইয়া থাকে সন্দেহ নাই॥ ২২॥

বিধিনিরূপিত কর্ম্মও আবার তিন প্রকার,—নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য। নিত্যকর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে দৈনন্দিন পাপ ধ্বংস হয়, কাম্য ও নৈমিত্তিক ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলে পুণ্য উপার্জ্জন হইয়া থাকে সংশয় নাই॥ ২৩॥

দ্বিবিধস্তু ফলং জ্ঞেয়ং স্বর্গং নরকমেব চ।
স্বর্গে নানাবিধঞ্চৈব নরকেঽপি তথা ভবেৎ ॥ ২৪ ॥
পুণ্যকর্ম্মণি বৈ স্বর্গো নরকং পাপকর্ম্মণি।
কর্ম্মবন্ধময়ী সৃষ্টির্নান্যথা ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২৫ ॥
জন্তুভিশ্চানুভূয়ন্তে স্বর্গে নানাসুখানি চ।
নানাবিধানি দুঃখানি নরকে দুঃসহানি বৈ ॥ ২৬ ॥
পাপকর্ম্মবশাদ্দুঃখং পুণ্যকর্ম্মবশাৎ সুখম্।
তস্মাৎ সুখার্থী বিবিধং পুণ্যং প্রকুরুতে ভৃশম্ ॥ ২৭
পাপভোগাবসানে তু পুনর্জন্ম ভবেদ্ বহু।
পুণ্যভোগাবসানে তু নান্যথা ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২৮ ॥

কর্ম্মফল দুই প্রকার,—স্বর্গ ও নরক। স্বর্গে যেমন নানাবিধ ভোগ হয়, নিরয়েও সেইরূপ বহুবিধ ভোগ হইয়া থাকে ॥ ২৪ ॥

পুণ্যানুষ্ঠান করিলে স্বর্গভোগ হয় এবং পাপক্রিয়ার আচরণ দ্বারা নরকভোগ হইয়া থাকে। এই জগৎ এইরূপই কর্ম্মবন্ধনময়। পাপ বা পুণ্য যাহাই কর, তাহার ফল অবশ্যই ভোগ করিতে হইবে : কোন প্রকারেই তাহা লঙ্ঘন হইবে না ॥ ২৫ ॥

জীবকুল স্বর্গে নানাবিধ সুখভোগ করে, নরকে নানাপ্রকার দুঃসহ যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

পাপক্রিয়ার দ্বারা দুঃখভোগ এবং পুণ্যকর্ম্ম দ্বারা সুখভোগ হয় ; এই জন্য সুখেচ্ছু ব্যক্তি ভূরি পরিমাণে নানারূপ পুণ্যকর্ম্মের আচরণ করিয়া থাকে ॥ ২৭ ॥

পরন্তু পাপকর্ম্মের ভোগ শেষ হইলে অথবা পুণ্যকর্ম্মের ভোগ শেষ হইলে জীবকে পুনর্ব্বার জন্মগ্রহণ করিতে হয় সন্দেহ নাই। এইরূপে জীব পুনঃ পুনঃ সংসারে যাতায়াত করে ; কোন প্রকারেই ইহার অন্যথা হয় না ॥ ২৮ ॥

স্বর্গেঽপি দুঃখসম্ভোগঃ পরস্ত্রীদর্শনাদিষু।
ততো দুঃখমিদং সর্ব্বং ভবেন্নাস্ত্যত্র সংশয়ঃ ॥ ২৯ ॥
তৎকর্ম্মকল্পকৈঃ প্রোক্তং পুণ্যপাপমিতি দ্বিধা।
পুণ্যপাপময়ো বন্ধো দেহিনাং ভবতি ক্রমঃ ॥ ৩০ ॥

জ্ঞানকাণ্ড-বৃত্তান্ত

ইহামুত্র ফলদ্বেষী সফলং কর্ম্ম সংত্যজেৎ।
নিত্যে নৈমিত্তিকে সঙ্গং ত্যক্ত্বা যোগে প্রবর্ত্ততে ॥ ৩১ ॥
কর্ম্মকাণ্ডস্য মাহাত্ম্যং বুদ্ধা যোগী ত্যজেৎ সুধীঃ।
পুণ্যপাপদ্বয়ং ত্যক্ত্বা জ্ঞানকাণ্ডে প্রবর্ত্ততে ॥ ৩২ ॥
আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যেত্যাদিকা শ্রুতিঃ।
সা সেব্যা তু প্রযত্নেন মুক্তিদা হেতুদায়িনী ॥ ৩৩ ॥

স্বর্গ সুখভোগের স্থান হইলেও তথায় পরদারাদর্শনাদিজন্য দুঃখসম্ভোগ হইয়া থাকে, সুতরাং এই সংসার যে যন্ত্রণাপূর্ণ, তাহাতে সন্দেহের অবকাশ নাই ॥ ২৯ ॥

কর্ম্মকল্পনাকারিগণের মতে ঐ কর্ম্মই পুণ্য ও পাপ এই দুই ভাগে বিভক্ত ; সুতরাং জীবের বন্ধন দুইটি ;—একটি পুণ্যময়, দ্বিতীয়টি পাপময়। এই দুইরূপ বন্ধন দ্বারাই জীব পুনঃ পুনঃ সংসারে যাতায়াত করে ॥ ৩০ ॥

যে ব্যক্তি ঐহিক ও পারলৌকিক ফলে নিষ্কাম, তাঁহার কর্ত্তব্য এই যে, তিনি ফলপ্রদ কর্ম্মক্রিয়া ত্যাগ করিবেন। নিত্যনৈমিত্তিকাদি কর্ম্মের আসক্তি ত্যাগ পূর্ব্বক যোগসাধনে নিযুক্ত হওয়াই তাদৃশ নিস্পৃহ ব্যক্তির কর্ত্তব্য ॥ ৩১ ॥

যে বুদ্ধিমান্ যোগী কর্ম্মকাণ্ডের মাহাত্ম্য অবগত হইয়াছেন, তিনি কর্ম্মকাণ্ড ত্যাগ করিবেন, আর পাপ ও পুণ্য দুইটিই বিসর্জ্জন পূর্ব্বক জ্ঞান-কাণ্ডে নিরত হইবেন ॥ ৩২ ॥

"আত্মদর্শন, আত্মশ্রবণ ও আত্মনিদিধ্যাসন করা কর্ত্তব্য ; নিরন্তর

দুরিতেষু চ পুণ্যেষু যো ধীবৃত্তিং প্রচোদয়াৎ।
সোঽহং প্রবর্ত্ততে মত্তো জগৎ সর্ব্বং চরাচরম্॥ ৩৪ ॥
সর্ব্বঞ্চ দৃশ্যতে মত্তঃ সর্ব্বঞ্চ ময়ি লীয়তে।
ন তদ্ভিন্নোঽহমস্মিন্ যো মদ্ভিন্নো ন তু কিঞ্চন॥ ৩৫ ॥
জলপূর্ণেষসংখ্যেষু শরাবেষু যথা ভবেৎ।
একস্য ভাত্যসংখ্যত্বং তদ্ভেদোঽত্র ন দৃশ্যতে॥ ৩৬ ॥
উপাধিষু শরাবেষু যা সংখ্যা বর্ত্ততে পরম্।
সা সংখ্যা ভবতি যথা রবৌ চাত্মনি সা তথা॥ ৩৭ ॥

এইরূপ করিলে এ সংসারে আর পুনরাগমন করিতে হয় না” প্রভৃতি শ্রুতিবচনের অনুগামী হওয়া সযত্নে কর্ত্তব্য; কারণ, শ্রুতিবচনই হেতুবাদ নির্দ্দেশ পূর্ব্বক মুক্তিপথ প্রদর্শন করিতেছে॥ ৩৩ ॥

যিনি পুণ্যকর্ম্মে ও পাপকার্য্যে বুদ্ধিবৃত্তি পরিচালিত করিতেছেন, সেই আত্মাই আমি। আমা হইতেই সমস্ত চরাচর জগৎ প্রবর্ত্তিত হইতেছে॥ ৩৪ ॥

আমা হইতে সমস্ত জগৎ প্রকাশমান হইতেছে, আর নিখিল ব্রহ্মাণ্ড কালসহকারে আমাতেই লয়প্রাপ্ত হইবে। আমি যাহাকে জগৎ বলিয়া স্থির করিতেছি, তাহা আমা হইতে ভিন্ন নহে। যে বস্তু আমা হইতে ভিন্ন, তাহা অবস্তু॥ ৩৫ ॥

অনেক-জলপূর্ণ শরাবে একমাত্র ভাস্কর প্রতিবিম্বিত হইয়া বহু-সংখ্যকরূপে দৃষ্ট ও অনুভূত হইলেও যেমন প্রকৃতপক্ষে এক, সেইরূপ এক আত্মাও মায়াবচ্ছিন্ন হইয়া বহুসংখ্যক বলিয়া দৃষ্ট হইয়া থাকেন। ফলতঃ সূর্য্যের ন্যায় আত্মারও বহুত্ব নাই॥ ৩৬ ॥

একমাত্র সূর্য্য যেমন বহুসংখ্যক শরাবরূপ উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট হইয়া উপাধির সংখ্যানুসারেই বহুসংখ্য বলিয়া প্রতীয়মান হন, আত্মাও তদ্রূপ বহু উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট হইয়া উপাধির সংখ্যানুসারে অনেক বলিয়া প্রতীয়মান হইতেছেন॥ ৩৭ ॥

যথৈকঃ কল্পকঃ স্বপ্নে নানাবিধতয়েষ্যতে।
জাগরেঽপি তথাপ্যেকস্তথৈব বহুধা জগৎ ॥ ৩৮ ॥
সর্পবুদ্ধির্যথা রজ্জৌ শুক্তৌ বা রজতভ্রমঃ।
তদ্বদেবমিদং বিশ্বং বিবৃতং পরমাত্মনি ॥ ৩৯ ॥
রজ্জুজ্ঞানাদ্‌যথা সর্পো মিথ্যারূপো নিবর্ত্ততে।
আত্মজ্ঞানাত্তথা যাতি মিথ্যাভূতমিদং জগৎ ॥ ৪০ ॥
রৌপ্যভ্রান্তিরিয়ং যাতি শুক্তিজ্ঞানাদ্‌যথা খলু।
জগদ্‌ভ্রান্তিরিয়ং যাতি চাত্মজ্ঞানাৎ সদা তথা ॥ ৪১ ॥
যথা বংশোরোগভ্রান্তির্ভবেদ্ভেকবসাঞ্জনাৎ।
তথা জগদিদং ভ্রান্তিরধ্যাসকল্পনাঞ্জনাৎ ॥ ৪২ ॥

স্বপ্নাবস্থায় এক ব্যক্তিই যেরূপ আপনাকে অনেক ব্যক্তিরূপে কল্পনা করিতেছেন, সেইরূপ জাগ্রদবস্থাতেও একমাত্র আত্মাই বহুবিধ জগৎ কল্পনা করিয়া লইতেছেন। ফলতঃ স্বপ্নাবস্থাতে ও জাগ্রদবস্থাতে এক ভিন্ন দ্বিতীয় নাই। যেমন রজ্জুতে সর্পভ্রম ও শুক্তিতে রজত ভ্রান্তি হয়, পরমাত্মাতেও সেইরূপ ভ্রান্তিজ্ঞানে এই জগৎ বিস্তারিত হইয়াছে ॥ ৩৮—৩৯ ॥

যেখানে রজ্জুতে অহিভ্রম হয়, তথায় রজ্জুজ্ঞান হইলে যেরূপ ভ্রান্তিবিজৃম্ভিত মিথ্যাসর্প তিরোধান পায়, সেইরূপ যে স্থলে আত্মাতে জগদ্‌ভ্রম হইতেছে, সে স্থলে প্রকৃত আত্মজ্ঞান জন্মিলে ভ্রান্তিমূলক মিথ্যাভূত এই জগৎও তিরোহিত হইয়া যায় ॥ ৪০ ॥

যথায় শুক্তিতে রৌপ্যভ্রম হয়, সেখানে শুক্তিজ্ঞান হইলে যেরূপ রৌপ্যভ্রান্তি তিরোহিত হইয়া যায়, সেইরূপ আত্মজ্ঞান সমুদিত হইলে আত্মাতে জগদ্‌ভ্রম লয় পাইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

চক্ষুর্দ্বয়ে যেরূপ ভেক-বসার অঞ্জন দিলে বংশে সর্পভ্রান্তি হয়, সেইরূপ অধ্যাসকল্পনারূপ অঞ্জন ধারণ করিলে আত্মাতে ভ্রমবশে এই জগৎ প্রকাশমান হইয়া থাকে ॥ ৪২ ॥

আত্মজ্ঞানাদ্যথা নাস্তি রজ্জুজ্ঞানাদ্ভুজঙ্গমঃ।
যথা দোষবশাৎ শুক্লং পীতং ভবতি নান্যথা।
অজ্ঞানদোষাদাত্মাপি জগদ্ভবতি দুস্ত্যজম্ ॥ ৪৩ ॥
দোষনাশে যথা শুক্লং গৃহ্যতে রোগিণা স্বয়ম্।
শুদ্ধজ্ঞানাৎ তথাজ্ঞাননাশাদাত্মতয়া ক্রিয়া ॥ ৪৪ ॥
কালত্রয়েঽপি ন যথা রজ্জুঃ সর্পো ভবেদিতি।
তথাত্মা ন ভবেদ্বিশ্বং গুণাতীতো নিরঞ্জনঃ ॥ ৪৫ ॥
আগমাপায়িনোঽনিত্যা নাশ্যত্বাদীশ্বরাদয়ঃ।
আত্মবোধেন কেনাপি শাস্ত্রাদেতদ্বিনির্শিচতম্ ॥ ৪৬ ॥

রজ্জুজ্ঞান হইলে যেরূপ ভ্রমমূলক সর্পজ্ঞান থাকিতে পারে না, আত্মজ্ঞান জন্মিলেও সেইরূপ ভ্রমমূলক জগৎ অবস্থিত থাকিতে পারে না। যদ্রূপ পিত্তাদি দোষ হেতু শুক্লবর্ণ পদার্থ পীতবর্ণ বলিয়া অনুমিত হয়, অজ্ঞানদোষ নিবন্ধন আত্মাও তদ্রূপ জগদ্রূপে উপলব্ধি হইয়া থাকেন। যতদিন অজ্ঞান থাকে, ততদিন এই জগদ্‌ভ্রান্তি কোনরূপেই বিদূরিত হয় না ॥ ৪৩ ॥

পিত্তাদিদোষ অপগত হইলে যেরূপ শুক্লবর্ণ বস্তু স্বভাবতঃই শ্বেতবর্ণ দৃষ্ট হয়, অজ্ঞাননাশাবসানে শুদ্ধজ্ঞানের উদয় হইলেও সেইরূপ আত্মা আত্মস্বরূপেই অধিষ্ঠান করেন ॥ ৪৪ ॥

রজ্জু যেরূপ কোন কালে কদাচ সর্পরূপে পরিণত হইতে পারে না, গুণাতীত নিরঞ্জন, বিকার-রহিত আত্মাও সেইরূপ কোনকালেও কখনই ব্রহ্মাণ্ডরূপে পরিণত হন না ॥ ৪৫ ॥

শাস্ত্র-উক্ত আত্মতত্ত্বজ্ঞান-বিশেষ দ্বারা নিরূপিত হইয়াছে যে, জন্ম-মৃত্যুশীল ঈশ্বর অবধি তৃণগুল্ম যাবৎ সমস্ত জগৎই নশ্বর ও অনিত্য ॥ ৪৬ ॥

যথা বাতবশাৎ সিন্ধাবুৎপন্নাঃ ফেনবুদ্বুদাঃ ।
তথাত্মপি সমুদ্ভূতঃ সংসারঃ ক্ষণভঙ্গুরঃ ॥ ৪৭ ॥
অভেদো ভাসতে নিত্যং বস্তুভেদো ন ভাসতে ।
দ্বিধা ত্রিধাদিভেদোঽয়ং ভ্রমত্বে পর্য্যবস্যতি ॥ ৪৮ ॥
যদ্ভূতং যচ্চ ভাব্যং বৈ মূর্ত্তামূর্ত্তং তথৈব চ ।
সর্ব্বমেব জগদিদং বিবৃতং পরমাত্মনি ॥ ৪৯ ॥
কল্পকৈঃ কল্পিতা বিদ্যা মিথ্যা জাতা মৃষাত্মিকা ।
এতন্মূলং জগদিদং কথং সত্যং ভবিষ্যতি ॥ ৫০ ॥
চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্ ।
তস্মাৎ সর্ব্বং পরিত্যজ্য চৈতন্যন্তু সমাশ্রয়েৎ ॥ ৫১ ।

যেরূপ বায়ুযোগে সমুদ্রে ফেনবুদ্‌বুদ প্রভৃতি জন্মে, আত্মাতেও মায়াবশে সেইরূপ এই ক্ষণধ্বংসী সংসার সঞ্জাত হইয়াছে ॥ ৪৭ ॥

অখণ্ড বিশুদ্ধজ্ঞানে অভেদভাবই ভাসমান হয় ; বস্তুভেদ ভাসমান হয় না ; খণ্ডজ্ঞানে দ্বিধা ত্রিধা প্রভৃতি যে দ্রব্যভেদ লক্ষিত হইতেছে, তাহা ভ্রমত্বে পর্য্যবসিত হয় ॥ যাহা হইয়াছে এবং যাহা হইবে, যাহা মূর্ত্ত এবং যাহা অমূর্ত্ত, তৎসমস্তস্বরূপ এই জগৎ পরমাত্মার বিবর্ত্তমাত্র অর্থাৎ সর্প যেমন ভ্রান্তিবশতঃ রজ্জুর বিবর্ত্ত, এই জগৎও সেইরূপ অজ্ঞানবশতঃ পরমাত্মার বিবর্ত্তমাত্র ॥ ৪৮-৪৯ ॥

অঘটন-ঘটন-পটীয়সী অবিদ্যা জীবগণ কর্ত্তৃক পরিকল্পিত ও মিথ্যা-স্বরূপ, কাজে কাজেই এই অবিদ্যা অস্তিত্বশূন্য। এই জগৎ যখন আবার সেই মিথ্যাভূত অবিদ্যামূলক, তখন ইহা কিরূপে সত্য হইতে পারে? অসৎ হইতে সতের উদয় অসম্ভব ॥ ৫০ ॥

এই চরাচর জগৎ চৈতন্যের বিবর্ত্তমাত্র ; অর্থাৎ অবিদ্যা নিবন্ধন চৈতন্য হইতেই মিথ্যাস্বরূপ এই জগতের সম্ভব হইয়াছে। এরূপ অবস্থায় মিথ্যাভূত নিখিল বিশ্ব পরিহার পূর্ব্বক একমাত্র সত্যস্বরূপ চৈতন্যেরই শরণ গ্রহণ করা কর্ত্তব্য ॥ ৫১ ॥

ঘটস্যাভ্যন্তরে বাহ্যে যথাকাশং প্রবর্ত্ততে
তথাত্মাভ্যন্তরে বাহ্যে কার্য্যবর্গেষু নিত্যশঃ ॥ ৫২ ॥
অসংলগ্নং যথাকাশং মিথ্যাভূতেষু পঞ্চসু।
অসংলগ্নস্তথা হ্যাত্মা কার্য্যবর্গেষু নান্যথা ॥ ৫৩ ॥
ঈশ্বরাদি জগৎ সর্ব্বমাত্মা ব্যাপ্য সমন্ততঃ।
একোঽস্তি সচ্চিদানন্দঃ পূর্ণোঽদ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৫৪ ॥
যস্মাৎ প্রকাশকো নাস্তি স্বপ্রকাশো ভবেত্ততঃ।
স্বপ্রকাশো যতস্তস্মাদাত্মা জ্যোতিঃস্বরূপকঃ ॥ ৫৫ ॥
পরিচ্ছেদো যতো নাস্তি দেশকালস্বরূপতঃ।
আত্মনঃ সর্ব্বথা তস্মাদাত্মা পূর্ণো ভবেৎ কিল ॥ ৫৬ ॥

ঘটের মধ্যভাগে ও বহির্ভাগে যেরূপ মহাকাশ নিরন্তর বর্ত্তমান আছে, আত্মাও সেইরূপ সৃষ্ট বস্তুসকলের অন্তরে ও বাহিরে নিয়ত অবস্থিতি করিতেছে ॥ ৫২ ॥

মহাকাশ যেরূপ মিথ্যাভূত ভূতবর্গের অন্তরে ও বহির্ভাগে অধিষ্ঠিত থাকিলেও কিছুতেই সংলগ্ন নহে, আত্মাও সেইরূপ সৃষ্ট বস্তুরাশির অন্তরে ও বহির্ভাগে সর্ব্বত্র বিদ্যমান থাকিলেও কিছুতেই লিপ্ত হইতেছেন না ॥ ৫৩ ॥

দ্বৈতশূন্য সচ্চিদানন্দস্বরূপ একমাত্র পূর্ণ আত্মা, ঈশ্বর অবধি তৃণগুল্ম যাবৎ সমস্ত দ্রব্যেরই বাহ্যাভ্যন্তরে সর্ব্বথা ব্যাপিয়া অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ৫৪ ॥

যেরূপ সূর্য্য বা প্রদীপ ঘটপট প্রভৃতির প্রকাশক, সেইরূপ আত্মার প্রকাশক কিছুই নাই; সুতরাং আত্মা স্বপ্রকাশ। সূর্য্য স্বপ্রকাশ বলিয়া যেমন জ্যোতিঃস্বরূপ, আত্মাও সেইরূপ স্বপ্রকাশতা নিবন্ধন জ্যোতিঃস্বরূপ ॥ ৫৫ ॥

দেশভেদে বা সময় অনুসারে যখন আত্মার স্বরূপতঃ পরিচ্ছেদ

যস্মান্ন বিদ্যতে নাশো পঞ্চভূতৈর্ব্বৃথাত্মকৈঃ।
আত্মা তস্মাদ্ভবেন্নিত্যস্তন্নাশো ন ভবেৎ খলু॥ ৫৭॥
যস্মাত্তদন্যো নাস্তীহ তস্মাদেকোঽস্তি সর্ব্বদা।
যস্মাত্তদন্যো মিথ্যা স্যাদাত্মা সত্যো ভবেত্ততঃ॥ ৫৮॥
অবিদ্যাভূতসংসারে দুঃখনাশঃ সুখং যতঃ॥
জ্ঞানাদত্যন্তশূন্যং স্যাৎ তস্মাদাত্মা ভবেৎ সুখম্॥ ৫৯॥
যস্মান্নাশিতজ্ঞানং জ্ঞানেন বিশ্বকারণম্।
তস্মাদাত্মা ভবেজ্জ্ঞানং তস্মাৎ সনাতনম্॥ ৬০।
কালতো বিবিধং বিশ্বং যদা চৈব ভবেদিদম্।
তদেকোঽস্তি স এবাত্মা কল্পনাপথবর্জ্জিতঃ॥ ৬১॥

(সীমা) নাই, তখন সেই আত্মা যে সর্ব্বপ্রকারে পূর্ণস্বরূপ, তাহাতে বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই॥ ৫৬॥

মিথ্যাভূত পঞ্চভৌতিক দ্রব্য যেরূপ কালক্রমে লয় প্রাপ্ত হয়, আত্মার সেরূপ বিনাশ নাই; সুতরাং আত্মার যখন কখনই লয় হয় না, তখন আত্মা নিত্য ও অবিনশ্বর, তাহাতে সন্দেহ নাই॥ ৫৭॥

আত্মা ভিন্ন যখন অপর কিছুই নাই, তখন আত্মাকে সর্ব্বদা এক ও অদ্বিতীয় বলা যায়। আর যখন আত্মা ভিন্ন অন্য সমস্ত বস্তুই মিথ্যা, তখন একমাত্র আত্মাই সত্যস্বরূপ বলিয়া কথিত হইয়া থাকেন॥ ৫৮॥

অজ্ঞানমূলক এই বিশ্বে যখন দুঃখাবসানই সুখ বলিয়া কথিত এবং আত্মজ্ঞান হইতেই যখন অত্যন্ত দুঃখের উপশম হইতেছে, তখন আত্মাই যে সুখস্বরূপ, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই॥ ৫৯॥

যখন জ্ঞান দ্বারা নিখিল ব্রহ্মাণ্ডের হেতুস্বরূপ অজ্ঞান ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে, তখন আত্মাই জ্ঞানস্বরূপ এবং জ্ঞানই সত্য নিত্য পদার্থ॥ ৬০॥

এই অখিল ব্রহ্মাণ্ড যখন কালে নানাবিধ রূপ পরিগ্রহ করিতেছে,

ন খং বায়ুর্ন চাগ্নিশ্চ ন জলং পৃথিবী ন চ।
নৈতৎ কার্য্যং নেশ্বরাদি পূর্ণৈকাত্মা ভবেৎ কিল ॥ ৬২ ॥
বাহ্যানি সর্ব্বভূতানি বিনাশং যান্তি কালতঃ।
যতো বাচো নিবর্ত্তন্তে আত্মা দ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৬৩ ॥
আত্মানমাত্মনো যোগী পশ্যত্যাত্মনি নিশ্চিতম্।
সর্ব্বসঙ্কল্পসন্ন্যাসী ত্যক্তমিথ্যাভবগ্রহঃ ॥ ৬৪ ॥
আত্মনাত্মনি চাত্মানং দৃষ্ট্বানন্তং সুখাত্মকম্।
বিস্মৃত বিশ্বং রমতে সমাধেস্তীব্রতস্তথা ॥ ৬৫ ॥

তখন কল্পনামার্গের অতীত এক আত্মাই যে নির্ব্বিকার, তাহাতে কি সংশয় থাকিতে পারে ? ॥ ৬১ ॥

আত্মা যখন শূন্য নহেন, বায়ু নহেন, তেজ নহেন, ক্ষিতি নহেন, পাঞ্চভৌতিক দ্রব্য নহেন, অথবা ঈশ্বর অবধি তৃণগুল্ম যাবৎ নশ্বর-পরিচ্ছিন্ন কোন দ্রব্যই নহেন, তখন তিনি যে পূর্ণস্বরূপ ও অদ্বিতীয় তাহাতেও সংশয়মাত্র নাই ॥ ৬২ ॥

ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বাহ্যবস্তু সকলই কালসহকারে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে। পরন্তু বাক্যের অগোচর একমাত্র অদ্বিতীয় আত্মাই অনশ্বর ॥ ৬৩ ॥

যিনি মিথ্যাভূত সংসার এবং সমস্ত সংকল্প ও বাসনা ত্যাগ পূর্ব্বক আপনাকে (জীবাত্মাকে) পরমাত্মার সহিত মিলিত করে, সেই যোগী আপনাতে আপনাকে দেখিতে পান, সন্দেহ নাই ॥ ৬৪ ॥

তাদৃশ যোগী দুরূহ সমাধিবলে বিশ্বসংসার বিস্মৃত হইয়া অনন্ত সুখাত্মক আত্মার দর্শন লাভ করিয়া আপনাতে আপনি ক্রীড়া করিতে থাকেন অর্থাৎ নিত্যানন্দস্বরূপ হইয়া নিত্যানন্দ উপভোগ করিতে থাকেন, সংশয় নাই ॥ ৬৫ ॥

মায়ৈব বিশ্বজননী নাঙ্গা তত্ত্বধিয়া পরা।
যথা নাশং সমায়াতি বিশ্বং নাস্তি তদা খলু॥ ৬৬॥
হেয়ং সর্ব্বমিদং যস্তু মায়াবিলসিতং যতঃ।
ততো ন প্রীতিবিষয়স্তনুবিত্তসুখাত্মকঃ॥ ৬৭॥
অরিমিত্রমুদাসীনং ত্রিবিধিং স্যাদিদং জগৎ।
ব্যবহারেষু নিয়তং দৃশ্যতে নান্যথা পুনঃ॥ ৬৮॥

এই মিথ্যাভূত জগৎ অঘটন-ঘটন-পটীয়সী মায়া হইতেই সমুদ্ভূত হইয়াছে, মায়া ভিন্ন অন্য কেহই বিশ্বজননী নহে; অতএব আত্মজ্ঞান দ্বারা যখন মায়া বিনষ্ট হয়, তখন যোগীর পক্ষে এই মিথ্যাভূত-জগৎপ্রপঞ্চ কিছুই থাকে না. অর্থাৎ রজ্জুতে ভ্রমজন্য সর্পজ্ঞান হইলে পরে যখন ঐ ভ্রম বিনষ্ট হয়, তখন যেমন ঐ ভ্রমজনিত সর্প কখনই থাকিতে পারে না, সেইরূপ অবিদ্যার বিনাশ হইলে অবিদ্যাজন্য জগৎ-প্রপঞ্চও কোন প্রকারে দৃষ্টিমার্গে অবস্থিতি করিতে পারে না॥ ৬৬॥

যোগীর পক্ষে এই দৃশ্যমান সমস্ত পদার্থই হেয় অর্থাৎ অগ্রাহ্য, কারণ, এই সমস্তই মায়াবিলাসিতমাত্র। এই জন্য দেহ, ধন প্রভৃতি লৌকিক সুখাত্মক বস্তু সকল কখনই যোগীর প্রীতিজনক হইতে পারে না॥ ৬৭॥

এই জগৎ-প্রপঞ্চ শত্রু, মিত্র বা উদাসীন, এই ত্রিবিধ-ভাববিশিষ্ট ব্যবহার দ্বারা সমস্ত বস্তুতে এই তিন প্রকার ভাব দৃষ্ট হইয়া থাকে, কখনই ইহার অন্যথা হয় না॥ * ৬৮॥

---

* যে বস্তু সুখপ্রদ, তাহাই প্রিয়; যে বস্তু দুঃখকর, তাহাই অপ্রিয়; আর যে বস্তু সুখকরও নহে, দুঃখপ্রদও নহে, তাহা উদাসীন। প্রত্যেক পদার্থই এক ব্যক্তির পক্ষে সুখকর, অন্যের পক্ষে দুঃখপ্রদ এবং কোন ব্যক্তির পক্ষে উদাসীন। যেরূপ এক বিজয়ী রাজা নিজ সৈন্যের পক্ষে অনুকূল, বিপক্ষসৈন্যের পক্ষে দুঃখপ্রদ ও ভিন্নদেশীয় লোকের পক্ষে উদাসীন, এই তিন প্রকার ভাব ধারণ

প্রিয়াপ্রিয়াদিভেদস্তু বস্তুষু নিয়তস্ফুটম্ ।
আত্মোপাধিবশাদেবং ভবেৎ পুত্রোঽপি নান্যথা ॥ ৬৯ ॥
মায়াবিলসিতং বিশ্বং জ্ঞাত্বৈব শ্রুতিযুক্তিতঃ ।
অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং লয়ং কুর্বন্তি যোগিনঃ ॥ ৭০ ॥
কর্ম্মজন্যমিদং বিশ্বং মত্বা কর্ম্মাণি বেদতঃ ।
নিখিলোপাধিবিজিতো যদা ভবতি পুরুষঃ ।
তদা বিজয়তেঽখণ্ডজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ ॥ ৭১ ॥

প্রিয়, অপ্রিয় ও উদাসীন, এই তিনরূপ ভাব, সমস্ত দ্রব্যেই নিরন্তর বিদ্যমান আছে। এমন কি, আত্মস্বরূপ পুত্রও উপাধিবিশেষে উক্ত ত্রিবিধ ভাব ধারণ করে, ইহার অন্যথা হয় না ॥ ৬৯ ॥

যাহা হউক, যোগিগণ শ্রুতিযুক্তি অনুসারে অধ্যারোপ * এবং অপবাদ † দ্বারা এই জগৎ-প্রপঞ্চ মিথ্যা ও মায়া-কল্পিতমাত্র বোধে পরমাত্মাতে (জীবাত্মায়) লয় করেন ॥ ৭০ ॥

কর্ম্ম হইতেই সংসার হইতেছে এবং কর্ম্ম কি, তাহা বেদ হইতে অবগত হইয়া মানব যখন নিখিল উপাধি জয় করেন অর্থাৎ মানবের

করেন, অথবা যেমন এক রূপবতী যুবতী স্ত্রী তাহার স্বামীর পক্ষে সুখপ্রদ, সপত্নীবর্গের পক্ষে দুঃখজনক ও অন্য নারীগণের পক্ষে উদাসীন—এই প্রকার জগতের নিখিল পদার্থই ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে সুখজনক, ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে দুঃখকর এবং ব্যক্তিবিশেষের পক্ষে উদাসীনভাব অবলম্বন করে।

* অধ্যারোপ—সত্য বস্তুতে যে মিথ্যাভূত বস্তুর আরোপ, তাহার নাম অধ্যারোপ। যেমন রজ্জুতে ভ্রমমূলক সর্পের আরোপ অথবা শুক্তিতে ঐ প্রকারে রৌপ্যের আরোপ, কিংবা সত্যস্বরূপ নির্গুণ নির্ব্বিকার ব্রহ্মে অজ্ঞানমূলক মিথ্যাস্বরূপ বিকারময় বিশ্বের আরোপ। এইরূপ আরোপই অধ্যারোপ শব্দে অভিহিত।

† অপবাদ—রজ্জুর বিবর্ত্ত যে সর্প, তাহার যে রজ্জুমাত্রেই পর্য্যবসান, শুক্তিবিবর্ত্ত যে রজত, তাহার যে শুক্তিমাত্রেই পর্য্যবসান, আর ব্রহ্মবিবর্ত্ত যে

মায়াপ্রভাবে জগৎসৃষ্টিবর্ণন

সোঽকাময়ত পুরুষঃ সৃজতে চ প্রজাঃ স্বয়ম্।
অবিদ্যা ভাসতে যস্মাৎ তস্মান্মিথ্যাস্বভাবিনী ॥ ১২
শুদ্ধব্রহ্মত্বসম্বন্ধো বিদ্যয়া সহিতো ভবেৎ।
ব্রহ্ম তেন সতী যাতি যত আভাসতে নভঃ ॥ ১৩ ॥
তস্মাৎ প্রকাশতে বায়ুর্ব্বায়োরগ্নিস্ততো জলম্।
প্রকাশতে ততঃ পৃথ্বী কল্পনেয়ং স্থিতাঽসতী ॥ ১৪ ॥

কর্ম্মত্যাগ হয় এবং ঘট পট প্রভৃতির ভিন্নজ্ঞান বিদ্যমান থাকে না, তখনই তিনি অখণ্ডজ্ঞানস্বরূপ নিরঞ্জন ব্রহ্মরূপে বিরাজমান হন ॥ ১১ ॥

সেই পরমপুরুষ প্রথমতঃ সঙ্কল্প করেন এবং সেই সঙ্কল্প হইতেই প্রজা সমুৎপন্ন হয়। এই সঙ্কল্পের অপর নাম অবিদ্যা, অবিদ্যাই সৃষ্টির হেতু, সেই জন্য ইহা মিথ্যাস্বভাবা বলিয়া কথিত ॥ ১২ ॥

বিদ্যার (শক্তির) সহিত নির্গুণ ব্রহ্মের সম্বন্ধ হইলে ব্রহ্মই প্রকৃতিরূপে পরিণত হইয়া থাকেন। কেহ কেহ এই বিদ্যা বা শক্তিকে ব্রহ্মের ইচ্ছা বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। এই অবিদ্যাময় পুরুষ হইতে পরম্পরা-সম্বন্ধে আকাশের উৎপত্তি হয় ॥ ১৩ ॥

আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে ক্ষিতির উদ্ভব হইতেছে। এইরূপ কল্পনা ভ্রমমূলক * ॥ ১৪ ॥

জগৎ, তাহার যে ব্রহ্মমাত্রেই পর্য্যবসান, তাহারই নাম অপবাদ। যথায় উপাদানকারণ রূপান্তরিত হইয়া অপর বস্তুর উৎপাদক হয়, তাহার নাম বিকার। যেমন স্বর্ণের বিকার কেয়ূর ইত্যাদি। আর যেখানে উপাদান কারণ রূপান্তরিত হয় না, অথচ অজ্ঞান বশতঃ অন্য বস্তুর উৎপত্তি হয়, তাহার নাম বিবর্ত্ত। যেমন রজ্জুর বিবর্ত্ত সর্প ইত্যাদি।

* প্রকৃতপক্ষে সৎস্বরূপ ব্রহ্মেই এই সকল কল্পিত হয়। বস্তুতঃ সৃষ্ট বস্তুসমূহের স্বতন্ত্র সত্তা নাই। সকলই সেই ব্রহ্মের বিকার মাত্র।

আকাশাদ্বায়ুরাকাশপবনাদগ্নিসম্ভবঃ।
খবাতাগ্নের্জলং ব্যোম বাতাগ্নিবারিতো মহী ॥ ৭৫ ॥
খং শব্দলক্ষণং বায়ুশ্চঞ্চলঃ স্পর্শলক্ষণঃ।
স্যাদ্রূপলক্ষণস্তেজঃ সলিলং রসলক্ষণম্ ॥ ৭৬ ॥
গন্ধলাক্ষণিকা পৃথ্বী নান্যথা ভবতি ধ্রুবম্।
বিশেষণো গুণস্ফূর্ত্তির্যতঃ শাস্ত্রাদ্বিনির্ণয়ঃ ॥ ৭৭ ॥
স্যাদেকগুণমাকাশং দ্বিগুণো বায়ুরুচ্যতে।
তথৈব ত্রিগুণং তেজো ভবন্ত্যাপশ্চতুর্গুণাঃ ॥ ৭৮ ॥
শব্দঃ স্পর্শশ্চ রূপঞ্চ রসো গন্ধস্তথৈব চ।
এতৎপঞ্চগুণা পৃথ্বী কল্পকৈঃ কল্প্যতেঽধুনা ॥ ৭৯ ॥
চক্ষুষা গৃহ্যতে রূপং গন্ধো ঘ্রাণেন গৃহ্যতে।
রসো রসনয়া স্পর্শ ত্বচা সংগৃহ্যতে পরম্ ॥ ৮০ ॥

ফলতঃ আকাশ হইতে বায়ু, আকাশসহকৃত বায়ু হইতে তেজ, আকাশবায়ুসহকৃত তেজ হইতে জল এবং আকাশবায়ুতেজসহকৃত জল হইতে পৃথিবীর উৎপত্তি হয় ॥ ৭৫ ॥

শব্দ গগনের লক্ষণ, স্পর্শ চপল অনিলের লক্ষণ, রূপ তেজের লক্ষণ, সলিল রসের লক্ষণ এবং গন্ধ ক্ষিতির লক্ষণ। এই পঞ্চভূতের যে বিশেষ পঞ্চ লক্ষণ উক্ত হইল, কোনরূপেই তাহার অন্যথা হয় না। শাস্ত্রে নিরূপিত হইয়াছে যে, কার্য্যে কারণগুণের স্ফূর্ত্তি হইয়া থাকে ॥ ৭৬—৭৭ ॥

এই জন্য একমাত্র শব্দই আকাশের একটিমাত্র গুণ; বায়ুর দুইটি গুণ,—শব্দ ও স্পর্শ; শব্দ, স্পর্শ ও রূপ এই তিনটি তেজের গুণ; শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রস এই চারিটি জলের গুণ এবং শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ এই পাঁচটি পৃথিবীর গুণ, কল্পনাকারী সুধীগণ কারণগুণানুসারে এইরূপই কল্পনা করেন ॥ ৭৮-৭৯ ॥

চক্ষু দ্বারা রূপ-গ্রহণ, নাসিকা দ্বারা গন্ধগ্রহণ, রসনা দ্বারা রস-

শ্রোত্রেণ গৃহ্যতে শব্দো নিয়তং ভাতি নান্যথা॥ ৮১ ॥
চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্।
অস্তি চেৎ কল্পনেয়ং স্যান্নাস্তি চেদস্তি চিন্ময়ঃ॥ ৮২ ॥
পৃথ্বী শীর্ণা জলে মগ্না জলং মগ্নঞ্চ তেজসি।
লীনং বায়ৌ তথা তেজো ব্যোম্নি বাতো লয়ং যযৌ।
অবিদ্যায়াং মহাকাশো লীয়তে পরমে পদে॥ ৮৩ ॥
বিক্ষেপাবরণা শক্তিদুরন্তাঽসুখরূপিণী।
জড়রূপা মহামায়া রজঃসত্ত্বতমোগুণা॥ ৮৪ ॥
সা মায়াবরণাশক্ত্যাবৃতা বিজ্ঞানরূপিণী।
দর্শয়েজ্জগদাকারং তং বিক্ষেপস্বভাবতঃ॥ ৮৫ ॥

গ্রহণ, ত্বগিন্দ্রিয় দ্বারা স্পর্শ-গ্রহণ এবং শ্রবণ দ্বারা শব্দ-গ্রহণ হয়; অর্থাৎ পঞ্চ ইন্দ্রিয় দ্বারা এই পঞ্চ বিষয় উপলব্ধ হইয়া থাকে; কদাচ ইহার অন্যথা হয় না॥ ৮০—৮১ ॥

জগতের অস্তিত্ব কল্পনা করিলেই বুঝিতে হইবে যে, একমাত্র চিৎস্বরূপ ব্রহ্ম হইতেই এই চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি হইয়াছে। পরন্তু জগতের অস্তিত্ব অস্বীকার করিলে ইহাই প্রতীয়মান হয় যে, সেই একমাত্র চিন্ময় ব্রহ্মই বিদ্যমান আছেন, অন্য কিছুই নাই॥ ৮২ ॥

প্রলয়কালে ধরা বিশীর্ণা হইয়া জলে বিলীন হয় এবং জল তেজে, তেজ বায়ুতে, বায়ু গগনে, গগন অবিদ্যাতে ও অবিদ্যা সেই পরমব্রহ্মে লয় পাইয়া থাকে॥ ৮৩ ॥

সত্ব, রজঃ ও তম এই ত্রিগুণময়ী মায়া স্বরূপতঃ জড়রূপিণী, দুঃখরূপিণী ও দুরন্তা। এই মায়ার বিক্ষেপশক্তি ও আবরণশক্তি নামে দুইটি শক্তি আছে। যে শক্তি সত্যস্বরূপ ব্রহ্মে জগৎ আভাসিত করিতেছে, তাহার নাম বিক্ষেপশক্তি এবং যে শক্তি সত্যস্বরূপ ব্রহ্মকে আবৃত করিয়া রাখে, তাহার নাম আবরণশক্তি॥ ৮৪ ॥

এই অজ্ঞানরূপা মায়া আবরণ-শক্তি দ্বারা বিকারবিহীন নিরঞ্জন

তমোগুণাধিক্য বিদ্যা যা সা দুর্গা ভবেৎ স্বয়ম্।
ঈশ্বরস্তদুপহিতং চৈতন্যং তদভূদ্ ধ্রুবম্॥ ৮৬॥
সত্ত্বাধিকা চ যা বিদ্যা লক্ষ্মীঃ সা দিব্যরূপিণী।
চৈতন্যং তদুপহিতং বিষ্ণুর্ভবতি নান্যথা॥ ৮৭॥
রজোগুণাধিকা বিদ্যা জ্ঞেয়া বৈ সা সরস্বতী।
যশ্চিৎস্বরূপী ভবতি ব্রহ্মা তদুপধারিকা॥ ৮৮॥
ঈশাদ্যাঃ সকলা দেবা দৃশ্যন্তে পরমাত্মনি।
শরীরাদি জড়ং সর্ব্বং সা বিদ্যা তত্তথা তথা॥ ৮৯॥
এবংরূপেণ কল্প্যন্তে কল্পকা বিশ্বসম্ভবম্।
তত্ত্বাতত্ত্বং ভবন্তীহ কল্পনান্যোন্যচেদিতা॥ ৯০॥

ব্রহ্মকে আচ্ছন্ন করিয়া বিক্ষেপশক্তিবলে তাঁহাকেই জগদাকারে প্রদর্শন করাইয়া থাকেন॥ ৮৫॥

এই মায়া যখন তমোগুণাধিকা হন, তৎকালেই তাঁহাকে দুর্গা নামে আহ্বান করা যায় আর তদুপহিত চৈতন্যকে রুদ্র নামে অভিহিত করা হয়॥ ৮৬॥

এই মায়া যখন সত্ত্বগুণাধিকা হন, তৎকালে দিব্যরূপিণী লক্ষ্মী হইয়া থাকেন এবং এই সত্ত্বগুণপ্রধানা মায়াতে অনুপ্রবিষ্ট চৈতন্যই বিষ্ণু নামে কথিত॥ ৮৭॥

এই মায়াতে রাজোগুণের আধিক্য হইলেই তাঁহাকে সরস্বতী কহে এবং এই রজোগুণাধিকা মায়াতে অনুপ্রবিষ্ট চৈতন্যকেই ব্রহ্মা বলা যায়॥ ৮৮॥

এখন দেখা যাইতেছে যে, মহেশ্বরাদি অখিল দেবতাই পরমাত্মা হইতে পৃথক্ নহেন এবং দেহাদি যাবতীয় জড়বস্তু অবিদ্যা ভিন্ন অপর কিছুই নহে; সুতরাং দেহাদি সমস্ত জগৎ গগনজাত পুষ্পবৎ মিথ্যা॥ ৮৯॥

জগৎ-কল্পনাকারিগণ এইরূপেই জগতের সৃষ্টি কল্পনা করেন,

প্রমেয়ত্বাদিরূপেণ সর্ব্ববস্তু প্রকাশ্যতে।
তথৈব বস্তু নাস্ত্যেব ভাসকো বর্ত্ততে পরম্ ॥ ২১ ॥
স্বরূপত্বেন রূপেণ স্বরূপং বস্তু ভাস্যতে।
বিশেষশব্দোপাদানে ভেদো ভবতি নান্যথা ॥ ২২ ॥
একঃ সত্তাপুরিতানন্দরূপঃ, পূর্ণো ব্যাপী বর্ত্ততে নাস্তি কিঞ্চিৎ।
এতজ্‌জ্ঞানং যঃ করোত্যেব নিত্যং, মুক্তঃ স স্যান্মৃত্যুসংসারদুঃখাৎ ॥ ২৩
যস্যারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সর্ব্বে লয়ং গতাঃ।
স একো বর্ত্ততে নান্যৎ তচ্চিত্তেনাবধার্য্যতে ॥ ২৪ ॥

আর ঐ কল্পনাপরম্পরাই পরস্পর পরিচালিত হইয়া তত্ত্ব-অতত্ত্বরূপে বিচার্য্যমান হয় ॥ ২০ ॥

জগতের নিখিল বস্তুই জ্ঞাতা, জ্ঞেয় ও জ্ঞানরূপে প্রতিভাত হইতেছে। ফলতঃ জগতের কোন দ্রব্যেরই প্রকৃত সত্তা নাই; বস্তুর ভাসক একমাত্র আত্মাই আবহমান শোভা পাইতেছেন ॥ ২১ ॥

জগতের যাবতীয় পদার্থ ব্রহ্মের স্বরূপমাত্র; আর স্বরূপ দ্বারাই ব্রহ্মস্বরূপ দ্রব্যও প্রকাশমান হইতেছে। এই সংসারে যে ভিন্ন ভিন্ন পদার্থ ঘটপটাদি, শব্দভেদ দ্বারাই তাহার পার্থক্য লক্ষিত হয় মাত্র, বস্তুতঃ তাহার কোনরূপ ভেদ নাই ॥ ২২ ॥

সৎস্বরূপ আনন্দময় সর্ব্বব্যাপী একমাত্র অক্ষয় পূর্ণব্রহ্মই শোভা পাইতেছেন; ব্রহ্ম ভিন্ন অন্য কোন পদার্থই জগতে নাই। শ্রীগুরুর কৃপায় যাঁহার এই জ্ঞান বদ্ধমূল হয়, তিনি জন্মমৃত্যুরূপ সাংসারিক যাতনা হইতে পরিত্রাণ প্রাপ্ত হন ॥ ২৩ ॥

অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা 'তৎ ত্বং' পদার্থের শুদ্ধি হইলে যাহাতে সমস্ত জগৎ লয় পায়, একমাত্র সেই পরব্রহ্মই সর্ব্বস্থানে শোভা পাইতেছেন, অন্য কিছুই নাই; যোগী ব্যক্তি একমাত্র ইহাই হৃদয়ে ধারণ করেন ॥ ২৪ ॥

পিতুরন্নময়াৎ কোষাজ্জায়তে পূর্ব্বকর্ম্মতঃ।
তচ্ছরীরং বিদুর্দুঃখং স্বপ্রাগ্ভোগায় সুন্দরম্ ॥ ১৫ ॥
মাংসাস্থিস্নায়ুমজ্জাদিনির্ম্মিতং ভোগমন্দিরম্।
কেবলং দুঃখভোগায় নাড়ীসন্ততিগুম্ফিতম্ ॥ ১৬ ॥
পারমেষ্ঠ্যমিদং গাত্রং পঞ্চভূতবিনির্ম্মিতম্।
ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকং দুঃখসুখভোগায় কল্পিতম্ ॥ ১৭ ॥
বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিরুভয়োমেলনাৎ স্বয়ম্।
স্বপ্রভূতানি জায়ন্তে স্বশক্ত্যা জড়রূপয়া ॥ ১৮ ॥
তৎপঞ্চীকরণাৎ স্থূলান্যসংখ্যানি সমাসতে।
ব্রহ্মাণ্ডস্থানি বস্তূনি যত্র জীবোঽস্তি কর্ম্মভিঃ ॥ ১৯ ॥

পিতার অন্নময় কোষ হইতে পুরাকৃত কার্য্যনিবন্ধন যে দেহ উৎপন্ন হয়, তাহা প্রথমতঃ দেখিতে রমণীয় বটে, কিন্তু সর্ব্বথা যাতনাময়। কারণ, পূর্ব্বসঞ্চিত পাপপুণ্যভোগার্থই এই দেহ লাভ করা যায় ॥ ১৫ ॥

মাংস, অস্থি, স্নায়ু, মজ্জা ইত্যাদি ধাতু দ্বারা গঠিত, নাড়ীপুঞ্জে গ্রথিত, ভোগায়তনস্বরূপ এই জীবদেহ কেবল ক্লেশভোগেরই আধার ॥ ১৬ ॥

ব্রহ্ম-নির্ম্মিত পঞ্চভূতাত্মক এই দেহকেই ব্রহ্মাণ্ড কহে। পুরাকৃত কর্ম্মানুসারে দুঃখ ও সুখভোগার্থেই এই দেহ পরিকল্পিত হইয়াছে ॥ ১৭ ॥

বিন্দু শিবস্বরূপ এবং রজঃ শক্তিস্বরূপ; এই দুইটির মিলন হইলে স্বয়ং আত্মা জড়রূপিণী নিজশক্তি দ্বারা বহুরূপে প্রকাশমান হন ॥ ১৮ ॥

সূক্ষ্ম পঞ্চভূতের পঞ্চীকরণ ভাব হইলে ব্রহ্মাণ্ডস্থ অসংখ্য স্থূলবস্তুর উৎপত্তি হয়। এই দ্রব্যসকলেই জীবগণ নিজ নিজ কর্ম্মানুসারে অধিষ্ঠিত আছেন ॥ ১৯ ॥

অস্ভূতপঞ্চকাৎ সর্ব্বং ভোগাখ্যং জীবসংজ্ঞকম্।
পূর্ব্বকর্ম্মানুরোপেন করোমি ঘটনামহম্॥ ১০০ ॥
অজড়ঃ সর্ব্বভূতস্থো জড়স্থিত্যা ভুনক্তি তৎ।
জড়াৎ স্বকর্ম্মভির্ব্বদ্ধে জীবাখ্যো বিবিধো ভবেৎ॥ ১০১ ॥
ভোগায়োৎপদ্যতে কর্ম্ম ব্রহ্মাণ্ডাখ্যে পুনঃ পুনঃ।
জীবশ্চ লীয়তে ভোগাবসানে চ স্বকর্ম্মভঃ॥ ১০২ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে লয়প্রকরণং
নাম প্রথমঃ পটলঃ॥ ১ ॥

ঐ পঞ্চভূত হইতেই জীবের ভোগশরীর (স্থূলদেহ) উৎপন্ন হইয়াছে। জীবের পূর্ব্বকৃত পাপপুণ্য অনুসারে আমা (আত্মা) হইতেই এই সমস্ত ঘটনা ঘটে॥ ১০০ ॥

বস্তুতঃ আত্মা জড়স্বরূপ নহেন; পরন্তু তিনি সর্ব্বভূতস্থ হইয়া জড়পদার্থ আশ্রয় পূর্ব্বক জীবগণের জড়পদার্থ ভোগ করিতেছেন। জড়দ্রব্য হইতে নিজ নিজ পাপপুণ্যরূপ কার্য্য দ্বারা বদ্ধ জীব এইরূপে বহুবিধ হইয়া থাকেন॥ ১০১ ॥

এই জগতে পাপপুণ্যরূপ কার্য্যই বারংবার ভোগের কারণ হয়। নিজ কর্ম্ম দ্বারা জীবের ভোগসমাপ্তি হইলেই তিনি পরমব্রহ্মে লয় প্রাপ্ত হন। পরন্তু যতদিন পাপপুণ্যরূপ কর্ম্ম থাকিবে, ততদিন কখনই ভোগের শেষ হইবে না, মোক্ষও হইতে পারিবে না॥ ১০২ ॥

ইতি লয়প্রকরণ নামক প্রথম পটল সমাপ্ত।

দ্বিতীয়-পটলঃ

(পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি)

দেহরূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডে সরিৎ-সাগরাদির সংস্থানবর্ণন

দেহেঽস্মিন্ বর্ত্ততে মেরুঃ সপ্তদ্বীপসমন্বিতঃ।
সরিতঃ সাগরাঃ শৈলাঃ ক্ষেত্রাণি ক্ষেত্রপালকাঃ ॥ ১ ॥
ঋষয়ো মুনয়ঃ সর্ব্বে নক্ষত্রাণি গ্রহাস্তথা।
পুণ্যতীর্থানি পীঠানি বর্ত্তন্তে পীঠদেবতাঃ ॥ ২ ॥
সৃষ্টিসংহারকর্ত্তারৌ ভ্রমন্তৌ শশিভাস্করৌ।
নভো বায়ুশ্চ বহ্নিশ্চ জলং পৃথ্বী তথৈব চ ॥ ৩ ॥
ত্রৈলোক্যে যানি ভূতানি তানি সর্ব্বাণি দেহতঃ।
মেরুং সংবেষ্ট্য সর্ব্বত্র ব্যবহারঃ প্রবর্ত্ততে ॥ ৪ ॥

এই মনুষ্যশরীরে সপ্তদ্বীপ সংযুক্ত সুমেরু পর্ব্বত, নদ-নদীসমূহ, সমুদ্রসমূহ, শৈলসকল, ক্ষেত্রসমূহ, ক্ষেত্রপালগণ, ঋষিসঙ্ঘ, মুনিবর্গ, নক্ষত্রকুল, গ্রহবর্গ, পুণ্যতীর্থসকল, পীঠস্থানসমূহ ও পীঠদেবতাগণ অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১-২ ॥

বিশেষতঃ, এই শরীরে সৃষ্টিনাশকারী রবিশশী সর্ব্বদা ভ্রমণ করিতেছেন। ব্যোম, বায়ু, বহ্নি, সলিল ও মেদিনী এই সকলও এই শরীরে বিদ্যমান রহিয়াছে ॥ ৩ ॥

ফল কথা, ত্রিলোকীমধ্যে যে সকল দ্রব্য যে ভাবে আছে, দেহেও তৎসমুদায় দ্রব্য সেইরূপ মেরু অবলম্বন পূর্ব্বক অবস্থান করতঃ স্বীয় স্বীয় কর্ম্ম নির্ব্বাহ করিতেছে ॥ ৪ ॥

জানাতি যঃ সর্ব্বমিদং স যোগী নাত্র সংশয়ঃ॥ ৫ ॥
ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে যথাদেশং ব্যবস্থিতঃ।
মেরুশৃঙ্গে সুধারশ্মির্ব্বহিরষ্টকলয়া যুতঃ॥ ৬ ॥
বর্ত্ততেঽহর্নিশং সোঽপি সুধাং বর্ষত্যধোমুখঃ।
ততোঽমৃতং দ্বিধাভূতং যাতি সূক্ষ্মং যথা চ বৈ॥ ৭ ॥
ইড়ামার্গেণ পুষ্ট্যর্থং যাতি মন্দাকিনীজলম্।
পুষ্ণাতি সকলং দেহমিড়ামার্গেণ নিশ্চিতম্॥ ৮ ॥
এষ পীযূষরশ্মির্হি বামপার্শ্বে ব্যবস্থিতঃ।
অপরঃ শুদ্ধদুগ্ধাভো হঠকর্ষিতমণ্ডলঃ।
মধ্যমার্গেণ সৃষ্ট্যর্থং মেরৌ সংযাতি চন্দ্রমাঃ॥ ৯ ॥

যিনি এই সকল বিষয় জ্ঞাত আছেন, তিনিই যোগী, সংশয় নাই॥ ৫ ॥

পৃথিবীস্থ সমস্ত দ্রব্যই ব্রহ্মাণ্ডরূপ এই শরীরের যথাস্থলে বর্ত্তমান রহিয়াছে। মেরুর উপরিভাগে ষোড়শকলায় পূর্ণ চন্দ্রমা সর্ব্বদা বর্ত্তমান রহিয়াছেন। এই চন্দ্র সর্ব্বদাই নিম্নে সুধাবর্ষণ করেন। সেই পরিস্রুত সুধা দুই ভাগে বিভক্ত হইয়া সূক্ষ্মরূপে নাড়ীদ্বয়ে গমন করিয়া থাকে॥ ৬-৭ ॥

এই দুই ভাগ অমৃতের মধ্যে এক ভাগ অমৃত শরীরে পুষ্টির জন্য মন্দাকিনীস্বরূপা ইড়া নাড়ীতে প্রবিষ্ট হইয়া তদীয় জলরূপে পরিণত হয়। ইহা দ্বারাই সমস্ত শরীরের পুষ্টিবর্দ্ধন হইয়া থাকে, সংশয় নাই॥ ৮ ॥

এই সুধাময় কিরণ বামভাগে সঞ্চারিত হইতেছে। কেন না, বামভাগেই ইড়া নাড়ীর অবস্থান। চন্দ্রমণ্ডলজাত দ্বিতীয় অমৃতময় কিরণ বিশুদ্ধ দুগ্ধবৎ শ্বেতবর্ণ ও আনন্দপ্রদ। সৃষ্টির জন্য সুষুম্নাপথ দ্বারা এই অমৃতময়-কিরণ মেরুতে গমন করিতেছে॥ ৯ ॥

মেরুমূলে স্থিতঃ সূর্য্যঃ কলা-দ্বাদশসংযুতঃ।
দক্ষিণে পথি রশ্মিভির্ব্বহত্যূর্দ্ধং প্রজাপতিঃ ॥ ১০
পীযূষরশ্মিনির্য্যাসং ধাতূংশ্চ গ্রসতি ধ্রুবম্।
সমীরমণ্ডলৈঃ সূর্য্যো ভ্রমতে সর্ব্ববিগ্রহে ॥ ১১ ॥
এষা সূর্য্যাপরা মূর্ত্তিনির্ব্বাণং দক্ষিণে পথি।
বহতে লগ্নযোগেন সৃষ্টিসংহারকারকঃ ॥ ১২ ॥

সার্দ্ধলক্ষত্রয়নাড়ীর মধ্যে প্রধাননাড়ীনির্ণয়

সার্দ্ধলক্ষত্রয়ং নাড্যঃ সন্তি দেহান্তরে নৃণাম্।
প্রধানভূতা নাড্যস্তু তাসু মুখ্যাশ্চতুর্দ্দশ ॥ ১৩ ॥
সুষুম্নেড়া পিঙ্গলা চ গান্ধারী হস্তিজিহ্বিকা।
কুহূঃ সরস্বতী পূষা শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী ॥ ১৪ ॥

মেরুপ্রদেশে দ্বাদশকলা-সম্পন্ন প্রজাপতি সূর্য্য অবিস্থিতি করিতেছেন। এই সূর্য্য ঊর্দ্ধরশ্মি হইয়া রশ্মি দ্বারা দক্ষিণমার্গে অর্থাৎ পিঙ্গলানাড়ীতে প্রবহমান হন এবং নিজ কিরণ দ্বারা চন্দ্রমণ্ডলের অমৃতময় কিরণ ও শরীরস্থ ধাতুসমূহ গ্রাস করিয়া থাকেন। এই সূর্য্যমণ্ডলই আবার বায়ুমণ্ডল কর্ত্তৃক পরিচালিত হইয়া সমস্ত শরীরে বিচরণ করে ॥ ১০-১১ ॥

বস্তুতঃ এই বিচরণকারী সূর্য্য মেরুমণ্ডলস্থিত সূর্য্যের অপর একটি মূর্ত্তি। ইনি লগ্ন অনুসারে দক্ষিণমার্গে (পিঙ্গলা নাড়ীতে) সঞ্চালিত হইয়া মুক্তি-পদ দায়িনী হন, আবার লগ্ন অনুসারেই ইনি সৃষ্ট বস্তুসকল নাশও করিয়া থাকেন ॥ ১২ ॥

মানুষ্যদেহ-মধ্যে তিন লক্ষ পঞ্চাশৎ সহস্র নাড়ী বিদ্যমান আছে। এই সকল নাড়ীর মধ্যে যে চতুর্দ্দশ নাড়ী প্রধান, তাহাদের নাম বর্ণন করিতেছি ॥ ১৩ ॥

যথা—সুষুম্না, ইড়া, পিঙ্গলা, গান্ধারী, হস্তিজিহ্বা, কুহূ, সরস্বতী,

বারুণ্যলম্বুষা চৈব বিশ্বোদরী যশস্বিনী।
এতাসু তিস্রো মুখ্যাঃ স্যুঃ পিঙ্গলেড়াসুষুম্নিকা ॥ ১৫ ॥
তিসৃষ্বেকা সুষুম্নৈব মুখ্যা সা যোগবল্লভা।
অন্যাস্তদাশ্রয়ং কৃত্বা নাড্যঃ সন্তি হি দেহিনাম্ ॥ ১৬ ॥
সর্ব্বাশ্চাধোমুখা নাড্যঃ পদ্মতন্তুনিভাঃ স্থিতাঃ।
পৃষ্ঠবংশং সমাশ্রিত্য সোমসূর্য্যাগ্নিরূপিণী ॥ ১৭ ॥
তাসাং মধ্যে গতা নাড়ী চিত্রা স্যাৎ মম বল্লভা।
ব্রহ্মরন্ধ্রঞ্চ তত্রৈব সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং গতম্ ॥ ১৮ ॥
পঞ্চবর্ণোজ্জ্বলা শুদ্ধা সুষুম্নামধ্যচারিণী।
দেহস্যোপাধিরূপা সা সুষুম্নামধ্যরূপিণী ॥ ১৯ ॥

পুষা, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, বারুণী, অলম্বুষা, বিশ্বোদরী ও যশস্বিনী। এই চতুর্দ্দশ নাড়ীর মধ্যে আবার ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না, এই তিনটি নাড়ী শ্রেষ্ঠ ॥ ১৪-১৫ ॥

এই তিনটি নাড়ীর ভেতরেও আবার সুষুম্না নাড়ীই সর্ব্বপ্রধানা ও যোগসাধনের উপযোগিনী। মনুষ্যগণের অন্যান্য নাড়ীসকল এই সুষুম্না নাড়ীকে আশ্রয় করিয়াই বর্ত্তমান আছে ॥ ১৬ ॥

সোম, সূর্য্য ও অগ্নিরূপা ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ী মেরুদণ্ড আশ্রয় পূর্ব্বক অধোমুখে অবস্থিতি করিতেছে। এই তিনটি নাড়ী পদ্মসূত্রের ন্যায় সূক্ষ্ম। এই তিনটি নাড়ী মধ্যে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যস্থিত চিত্রা নামক নাড়ীই আমার অত্যন্ত প্রিয়। এই চিত্রা নাড়ীর ভিতরে সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতর ব্রহ্মবিবর রহিয়াছে ॥ ১৭—১৮ ॥ *

সুষুম্না-মধ্যবর্ত্তিনী এই চিত্রা নাড়ী পঞ্চবর্ণে সমুজ্জ্বলা বিশুদ্ধা।

---

* এই ব্রহ্মবিবর দ্বারা কুলকুণ্ডলিনী মূলাধার হইতে সহস্রারে গমন পূর্ব্বক পরমব্রহ্মে মিলিত হন। এই কারণে ইহা ব্রহ্মবিবর, ব্রহ্মরন্ধ্র বা ব্রহ্মপথ বলিয়া বিখ্যাত।

দিব্যমার্গমিদং প্রোক্তমমৃতানন্দকারকম্ ।
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো দুরিতৌঘং বিনাশয়েৎ ॥ ২০ ॥

মূলাধারবর্ণন

গুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেঢ্রাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদধঃ ।
চতুরঙ্গুলবিস্তারমাধারং বর্ত্ততে সমম্ ॥ ২১ ॥
তস্মিন্নাধারপাথোজে কর্ণিকায়াং সুশোভনা ।
ত্রিকোণা বর্ত্ততে যোনিঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ২২ ॥
তত্র বিদ্যুল্লতাকারা কুণ্ডলী পরদেবতা ।
সার্দ্ধত্রিকারা কুটিলা সুষুম্নামার্গসংস্থিতা ॥ ২৩ ॥
জগৎসংসৃষ্টিরূপা সা নির্ম্মাণে সততোদ্যতা ।
বাচামবাচ্যা বাগ্দেবী সদা দেবৈর্নমস্কৃতা ॥ ২৪ ॥

বস্তুতঃ সুষুম্নার মধ্যভাগকেই চিত্রা নাড়ী বলা যায়। এই নাড়ী দেহমূলস্বরূপা ॥ ১৯ ॥

চিত্রা নাড়ীর অন্তর্গত এই ব্রহ্মবিবরই দিব্যপথ বলিয়া প্রথিত। ইহা অমৃত ও আনন্দ-প্রদ। যোগীরা ইহার ধ্যান করিবামাত্র পাপসমূহ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকেন ॥ ২০ ॥

গুহ্যদ্বারের অঙ্গুলিদ্বয় ঊর্দ্ধে মেঢ্রস্থানের অঙ্গুলিদ্বয় নিম্নে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত মূলাধারপদ্ম আছে ॥ ২১ ॥

এই মূলাধারপদ্মের কর্ণিকামধ্যে অতি সুশোভন একটি ত্রিকোণ-মণ্ডল বিরাজিত রহিয়াছে। এই ত্রিকোণমণ্ডলকে যোনিমণ্ডল কহে। ইহা সমস্ত তন্ত্রেই গোপনীয় ॥ ২২ ॥

এই যোনিমণ্ডলের মধ্যপ্রদেশে বিদ্যুল্লতার ন্যায় আকারসম্পন্না সার্দ্ধত্রিবলয়াকারা কুটিলা পরমদেবতা কুলকুণ্ডলিনী ব্রহ্মপথ রোধ করতঃ অবস্থান করিতেছেন ॥ ২৩ ॥

জগৎসংসৃষ্টিস্বরূপা এই কুলকুণ্ডলিনী নিরন্তর বিবিধসৃষ্টিকরণে

ইড়ানাম্নী তু যা নাড়ী বামমার্গে ব্যবস্থিতা।
সুষুম্নাং সা সমাশ্লিষ্য দক্ষনাসাপুটং গতা ॥ ২৫ ॥
পিঙ্গলা নাম যা না নাড়ী দক্ষমার্গে ব্যবস্থিতা।
মধ্যনাড়ীং সমাশ্লিষ্য বামনাসাপুটং গতা ॥ ২৬ ॥

সমুত্থতা, ইনি বাগ্‌দেবী, সর্ব্বদেবের পূজনীয়া ও বাক্যের বহির্ভূতা ॥ ২০ ॥

ইড়া নাম্নী যে নাড়ী বামভাগে বিদ্যমান আছে, তাহা সুষুম্না নাড়ীকে আলিঙ্গন পূর্ব্বক চক্রে বেষ্টন করিয়া দক্ষিণ-নাসাচ্ছিদ্র দিয়া আজ্ঞাচক্রে একত্র হইয়াছে ॥ ২৫ ॥

শরীরের দক্ষিণভাগে পিঙ্গলা নামে যে নাড়ী বিদ্যমান আছে, ঐ

---

* বোধসৌকর্য্যার্থ এই বিষয়ে কিছু বিস্তৃত আলোচনা করা হইল। মূলাধার পদ্মে কুলকুণ্ডলিনী, সাবিত্রী এবং ব্রহ্মা বিদ্যমান। কুলকুণ্ডলিনীর অপর একটি মূর্ত্তি সাবিত্রী। কেন না, কুলকুণ্ডলিনী যেরূপ বর্ণময়ী, সাবিত্রীও তদ্রূপ বর্ণময়ী। এই কুলকুণ্ডলিনী হতেই বাক্যের উদ্ভব হইয়া থাকে। সেইজন্য তিনি বাগ্‌দেবতা নামেও কথিত হন। বাক্য যখন উদ্ভূত হয়, তখন এই কুলকুণ্ডলিনী হইতেই একটি শক্তি উদ্গত হয়, এই যে শক্তি, ইনি সত্ত্বপ্রধানা। এই সত্ত্বপ্রধানা শক্তি যে সময় রজোগুণে অনুবিদ্ধা হইয়া থাকেন, তৎকালে ঐ শক্তি ধ্বনি শব্দে কথিত হন। তৎপরে ঐ ধ্বনি যখন তমোগুণে অনুবিদ্ধ হন, তখন নাদরূপে পরিণতি প্রাপ্ত হন। তাহার পর ঐ নাদে তমোগুণের আধিক্য হইলেই উহা নিরোধিকা বলিয়া অভিহিতা হন। তৎপরে ঐ নিরোধিকায় রজঃ ও তমোগুণের প্রাচুর্য্য ঘটিলেই অর্দ্ধেন্দু, এবং অর্দ্ধেন্দুর পরিণতি বিন্দু উৎপন্ন হইয়া থাকে। তাহার পর ঐ বিন্দু মূলাধারে প্রবেশ করিয়া পরিপুষ্ট হইলে, পরা, স্বাধিষ্ঠানে উন্নীত হইলে পশ্যন্তী, অনাহত চক্রে উপস্থিত হইলে মধ্যমা, এবং কণ্ঠে প্রবেশ করিলে বৈখরী নামে আখ্যাত হন। আবার এই বৈখরী কণ্ঠ, তালু, দন্ত, ওষ্ঠ, মূর্দ্ধা এবং জিহ্বার সহায়তায় বিবিধ বর্ণ এবং তাহার সমষ্টিভাবে বাক্যরূপে প্রকাশিত হন। অতএব দেখা যাইতেছে, প্রকৃতপক্ষে এই কুলকুণ্ডলিনীই বাগ্‌দেবতা।

ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে সুষুম্না যা ভবেৎ খলু।
ষট্‌স্থানেষু চ ষট্‌শক্তি ষট্‌পদ্মং যোগিনো বিদুঃ ॥ ২৭ ॥
পঞ্চস্থানসুষুম্নায়া নামানি স্যুর্বহূনি চ।
প্রয়োজনবশাত্তানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ২৮ ॥

অপরাপর নাড়ীসংস্থানকীর্ত্তন

অন্যা যাস্ত্যপরা নাড়ী মূলাধারাৎ সমুত্থিতা।
রসনামেঢ্রবৃষণপাদাঙ্গুষ্ঠঞ্চ নাসিকাম্ ॥ ২৯ ॥

নাড়ীও ঐ প্রকারে সুষুম্না নাড়ীকে আলিঙ্গন পূর্ব্বক চক্রে চক্রে বেষ্টন করিয়া বামনাসাপুট দিয়া আজ্ঞাচক্রে ত্রিবেণীস্থলে সম্মিলিত হইয়াছে ॥ ২৬ ॥ *

ইড়া ও পিঙ্গলা এই দুইটি নাড়ীর মধ্যপ্রদেশে ছয় স্থানে ছয়টি পদ্ম ও ছয়টি শক্তি আছে; তাহা কেবল যোগিগণেরই জ্ঞাতব্য ॥ ২৭ ॥ †

সুষুম্নার মধ্যে যে পঞ্চস্থান, পঞ্চ শূন্য বা পঞ্চ চক্র আছে, তাহার নাম অসংখ্য। তৎসমস্ত এ স্থানে বক্তব্য নহে। আবশ্যকমতে (রুদ্রযামলাদি) অপরাপর তন্ত্রে তাহা বিদিত হইতে পারা যাইবে ॥ ২৮ ॥

মূলাধার পদ্ম হইতে যে সকল নাড়ী উত্থিতা হইয়াছে, উহারা জিহ্বা, মেঢ্র, বৃষণ, পাদাঙ্গুষ্ঠ, নাসিকা, কক্ষ, চক্ষু, অঙ্গুষ্ঠ, কর্ণ, পায়ু,

---

* এই তিন নাড়ী অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না ও সরস্বতী নামেও আখ্যাত হইয়া থাকে। এই নাড়ীত্রয় আজ্ঞাচক্র হইতে স্বতন্ত্রভাবে প্রবাহিত হইয়া মূলাধারে প্রবেশপূর্ব্বক পুনরায় একত্র হইয়াছে। এই নিমিত্ত আজ্ঞাচক্র মুক্ত ত্রিবেণী এবং মূলাধার চক্র-ত্রিবেণী নামে কথিত হইয়া থাকে। এই চক্রদ্বয় সাধারণভাবে ত্রিবেণী বলা হয়।

† পদ্মষট্ যথাক্রমে মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ ও আজ্ঞাচক্র নামে প্রসিদ্ধ এবং ছয়টি শক্তি যথাক্রমে ডাকিনী, রাকিণী লাকিনী, কাকিনী, শাকিনী ও হাকিনী নামে প্রকীর্ত্তিত।

কক্ষনেত্রাঙ্গুষ্ঠকর্ণং সর্ব্বাঙ্গং পায়ুকুক্ষিকম্।
লব্ধ্বা নিবর্ত্ততে সা বৈ যথাদেশসমুদ্ভবা ॥ ৩০ ॥
এতাভ্য এব নাড়ীভ্যঃ শাখোপশাখতঃ ক্রমাৎ।
সার্দ্ধলক্ষত্রয়ং জাতং যথাভাগব্যবস্থিতম্ ॥ ৩১ ॥
এতা ভোগবহা নাড্যো বায়ুসঞ্চাররক্ষকাঃ।
ওতপ্রোতাভিসংব্যাপ্য তিষ্ঠন্ত্যস্মিন্ কলেবরে ॥ ৩২ ॥

অন্নপাচক বহ্নিসংস্থান

সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থকলাদ্বাদশসংযুতঃ।
বস্তিদেশে জলদ্বহ্নির্বর্ত্ততে চান্নপাচকঃ ॥ ৩৩ ॥
বৈশ্বানরাগ্নির্বিজ্ঞেয়ো মম তেজোঽংশসম্ভবঃ।
করোতি বিবিধং পাকং প্রাণিনাং দেহমাস্থিতঃ ॥ ৩৪ ॥

কুক্ষি ইত্যাদি অঙ্গপ্রত্যঙ্গে গমনপূর্ব্বক নিজ নিজ কার্য্য সম্পন্ন করতঃ আবার নিজ নিজ জন্মস্থানে আসিয়াছে ॥ ২৯—৩০ ॥

এই সকল নাড়ী হইতেই শাখা ও প্রশাখারূপে ক্রমে সাড়ে তিন লক্ষ নাড়ী হইয়াছে। ঐ সমস্ত নাড়ী যথাক্রমে বামভাগে বিদ্যমান আছে ॥ ৩১ ॥

এই সকল নাড়ীকে ভোগবহা নাড়ী কহে। এই নাড়ীসকল দ্বারা সর্ব্বদেহে বায়ুসঞ্চার (ও জ্ঞানসঞ্চার) হয়। এই সকল নাড়ী (আলোক লতার ন্যায়) ওতপ্রোতভাবে সর্ব্বদেহ ব্যাপিয়া রহিয়াছে ॥ ৩২ ॥

সূর্য্যমণ্ডলে যে দ্বাদশ কলা আছে, সেই দ্বাদশকলার সঙ্গে মিশ্রিত অন্নপাচক-প্রজ্বলিত অগ্নি বস্তিদেশে অবস্থিত আছে ॥ ৩৩ ॥

ইহার নাম বৈশ্বানরাগ্নি। মদীয় (রুদ্রের) তেজ হইতেই ঐ অগ্নির উৎপত্তি হইয়াছে। এই অগ্নি জীববর্গের দেহে অবস্থানপূর্ব্বক অন্নপাক ও নানাপ্রকার ধাতুর পরিপাক করে ॥ ৩৪ ॥

আয়ুঃপ্রদায়কো বহ্নির্বলং পুষ্টিং দদাতি চ।
শরীরপাটবঞ্চাপি ধ্বস্তরোগসমুদ্ভবঃ ॥ ৩৫ ॥
তস্মাদ্বৈশ্বানরাগ্নিঞ্চ প্রজ্বাল্য বিধিবৎ সুধীঃ।
তস্মিন্নন্নং হুনেৎ যোগী প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া ॥ ৩৬ ॥

স্থূলদেহপ্রাপ্তির কারণ

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে স্থানানি স্যুর্বহূনি চ।
ময়োক্তানি প্রধানানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ৩৭ ॥
নানাপ্রকারনামানি স্থানানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে বিগ্রহে তানি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩৮ ॥
ইত্থং প্রকল্পিতে দেহে জীবো বসতি সর্ব্বগঃ।
অনাদিবাসনামালালঙ্কৃতঃ কর্ম্মশৃঙ্খলঃ ॥৩৯ ॥

এই বহ্নি পরমায়ুবর্দ্ধক, বলকর ও পুষ্টিজনক; ইহা দ্বারাই শরীরে পটুতা রক্ষা হয় এবং এই অগ্নি প্রজ্বলিত থাকিলে কোন ব্যাধির উৎপত্তি সম্ভব হয় না ॥ ৩৫ ॥

সুতরাং গুরূপদেশমতে যথাবিধি এই বৈশ্বানরানল প্রজ্বালিত রাখিয়া নিত্য তাহাতে আহুতি দানই জ্ঞানী যোগীর কর্ত্তব্য ॥ ৩৬ ॥

ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ এই শরীরে জ্ঞাতব্য বহু স্থান আছে, তাহার মধ্যে আমি প্রধান প্রধান কতিপয় স্থান মাত্র নির্দ্দেশ করিলাম। অন্যান্য স্থানসমূহ অন্য তন্ত্র হইতে জ্ঞাত হইতে পারিবে ॥ ৩৭ ॥

কারণ, শরীরাভ্যন্তরে যে সকল স্থান আছে, তাহা বহুবিধ ও অসংখ্য; কাজে কাজেই এ স্থানে তৎসমুদয় বর্ণন সম্ভব নহে ॥ ৩৮ ॥

ঈদৃশ পরিকল্পিত শরীরে সর্ব্বগত জীব অবস্থিতি করিতেছেন, এই জীব কর্ম্মশৃঙ্খলে বদ্ধ ও অনাদি বাসনামালায় পরিশোভিত ॥ ৩৯ ॥

নানাবিধগুণোপেতঃ সর্ব্বব্যাপারকারকঃ।
পূর্ব্বার্জ্জিতানি কর্ম্মাণি ভুনক্তি বিবিধানি চ ॥ ৪০ ॥
যদ্যৎ সংদৃশ্যতে লোকে সর্ব্বং তৎ কর্ম্মসম্ভবম্।
সর্ব্বান্ কর্ম্মানুসারেণ জন্তুর্ভোগান্ ভুনক্তি বৈ ॥ ৪১ ॥
যে যে কামাদয়ো দোষাঃ সুখদুঃখপ্রদায়কাঃ।
তে তে সর্ব্বে প্রবর্ত্তন্তে জীবকর্ম্মানুসারতঃ ॥ ৪২ ॥
পুণ্যোপরক্তচৈতন্যৈঃ প্রাণান্ প্রীণাতি কেবলম্।
বাহ্যে পুণ্যময়ং প্রাপ্য ভোজ্যবস্তু স্বয়ম্ভবেৎ ॥ ৪৩ ॥

কর্ম্মশৃঙ্খলে বন্ধননিবন্ধন এই জীব নানারূপ গুণবিশিষ্ট হইয়া নিখিল ব্যাপার নিষ্পাদন করিতেছেন এবং পূর্ব্বসঞ্চিত পাপপুণ্য অনুসারে নানারূপ সুখদুঃখও ভোগ করিয়া আসিতেছেন ॥ ৪০ ॥

এই সংসারে যাহা যাহা দৃষ্টিগোচর হইতেছে, তৎসমুদায়ই জীবের পূর্ব্বকর্ম্মানুসারে উৎপন্ন ও ঐ পূর্ব্বকর্ম্মানুসারেই জীব নানাবিধ সুখদুঃখ ভোগ করিয়া আসিতেছে ॥ ৪১ ॥

কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ইত্যাদি যে দোষ সকল সুখ বা দুঃখ প্রদান করিতেছে, তৎসকলই জীবের পূর্ব্বকর্ম্মানুসারে প্রবর্ত্তিত হয় ॥ ৪২ ॥

পুণ্যোপরক্ত চৈতন্য নিজেই বাহ্যজগতে পুণ্যময় ও সুখময় ভোগ্যবস্তু হইয়া প্রাণকে প্রীত করে * ॥ ৪৩ ॥

---

* এই স্থানে পুণ্যোপরক্ত চৈতন্যের অর্থ লইয়া গোল বাধিতে পারে; তাই ইহার নিগূঢ় তাৎপর্য্য নিম্নে প্রদত্ত হইল:—যে আত্মা আপনাতে পুণ্যের আভাস পড়ায় নিজেকে পুণ্যবান্ বলিয়া অভিমান পোষণ করেন, তাঁহাকেই পুণ্যোপরক্ত চৈতন্য বলা যায়। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে আত্মা নির্লিপ্ত। আত্মাকে সুখ-দুঃখ, পাপ-পুণ্য প্রভৃতি স্পর্শ করিতে পারে না; কেন না, ঐ সকল মনের ধর্ম্ম। ইহার উদাহরণ এই যে, কোন স্বচ্ছ বস্তুর উপর

ততঃ কর্ম্মবলাৎ পুংসঃ সুখং বা দুঃখমেব বা।
পাপোপরক্তচৈতন্যং নৈব তিষ্ঠতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৪ ॥
ন তদ্ভিন্নো ভবেৎ সোঽপি ন তদ্ভিন্নস্তু কিঞ্চন ॥ ৪৫ ॥
মায়োপহিতচৈতন্যাৎ সর্ব্ববস্তু প্রজায়তে।
যথাকালোপভোগায় জন্তূনাং বিবিধোদ্ভবঃ ॥ ৪৬ ॥
যথা দোষবশাচ্ছুক্তৌ রজতারোপণং ভবেৎ।
তথা স্বকর্ম্মদোষাদ্বৈ ব্রহ্মণ্যারোপ্যতে জগৎ ॥ ৪৭ ॥

তদনন্তর জীবের কর্ম্মানুসারেই সুখভোগ কিংবা যাতনাভোগ হয় অর্থাৎ পুণ্যকর্ম্মের ফলে সুখ এবং পাতকের ফলে দুঃখভোগ হইয়া থাকে। এতদ্ভিন্ন কেবল সুখভোগ অথবা দুঃখভোগ হওয়া অসম্ভব ॥ ৪৪ ॥

বস্তুতঃ আত্মা সেই সুখপ্রদ বা দুঃখজনক বস্তু হইতে পৃথক নহেন, কারণ, আত্মা ভিন্ন জগতে কিছুই নাই ॥ ৪৫ ॥

যথাকালে জীববর্গের উপভোগের নিমিত্ত যে নানা দ্রব্যের উৎপত্তি হয়, তৎসমুদায়ই একমাত্র মায়োপহত চৈতন্য হইতেই সমুদ্ভূত ॥ ৪৬ ॥

যেরূপ ভ্রান্তিদোষনিবন্ধন শুক্তিতে রজতের আরোপ হয়, তদ্রূপ স্বকৃত কর্ম্মরূপ দোষনিবন্ধনই ব্রহ্মে জগতের আরোপ হইতেছে ॥ ৪৭ ॥

কোন বর্ণময় পদার্থ রাখিলে উহাতে যেমন তাহার প্রতিবিম্ব পড়িয়া তাহাকে ঐ বর্ণময় দেখায়, তদ্রূপ পাপ-পুণ্য প্রভৃতি নিকটস্থ হওয়ায় তাহার উপর পাপ-পুণ্যের ছায়া পতিত হইয়া আত্মাকে কলুষিত বলিয়া মনে হয়। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে আত্মাতে পাপ-পুণ্য স্পৃষ্ট হয় না। মনের পাপে আত্মা উপরত হন মাত্র। সেইজন্য পুণ্যে উপরত চৈতন্যকে পুণ্যোপরক্ত চৈতন্য নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে। এই প্রকারে যে চৈতন্য পাপে উপরক্ত, তাহাকে পাপোপরক্ত চৈতন্য নামে আখ্যাত করা হয়।

জীবের মোক্ষসাধন

সবাসনাভ্রমোৎপন্নোন্মূলনাতিসমর্থনম্।
উৎপন্নঞ্চেদীদৃশং স্যাৎ জ্ঞানং মোক্ষপ্রসাধনম্॥ ৪৮॥
সাক্ষাদ্বিশেষদৃষ্টিস্তু সাক্ষাৎকারিণি বিভ্রমে।
কারণং নান্যথা যুক্ত্যা সত্যং সত্যং ময়োদিতম্॥ ৪৯॥
সাক্ষাৎকারভ্রমং সাক্ষাৎ সাক্ষাৎকারিণি নাশয়েৎ।
স হি নাস্তীতি সংসারে ভ্রমো নৈব নিবর্ত্ততে॥ ৫০॥

এই জগৎ পূর্ব্ববাসনা ও ভ্রান্তি দ্বারাই উৎপন্ন। এই জগতের উন্মূলনে সম্পূর্ণ সমর্থ জ্ঞান জন্মিলে তাহাই মুক্তির সাধক হইয়া থাকে॥ ৪৮॥

যিনি ঘট পট প্রভৃতি বিষয় প্রত্যক্ষ করেন, সেই সাক্ষাৎকার-সম্বন্ধে তাঁহার বিশেষদৃষ্টি হইলে তদীয় ভ্রমাত্মক জ্ঞান দূরীভূত হয়। যৎকালে রজ্জুতে সর্পভ্রান্তি হয়, তখন সেই সাক্ষাৎকর্ত্তা বিশেষরূপে দৃষ্টি ও অন্বেষণ করিলে তাদৃশ সর্পভ্রান্তি যেমন কখনই থাকিতে পারে না, তদ্রূপ যিনি জগতের ঘট পট প্রভৃতি বিষয় প্রত্যক্ষ করিতেছেন, তিনি কিঞ্চিৎ বিশেষ দৃষ্টি দ্বারা অন্বেষণ করিলেই সেই ভ্রমজ্ঞান কখন স্থায়ী হইতে পারে না। আমি সত্যই কহিতেছি, বিশেষদর্শন ব্যতীত যুক্তি দ্বারা কখন এই ভ্রম দূর হইবার নহে॥ ৪৯॥

এই বিশেষদৃষ্টিই প্রত্যক্ষকারীর প্রত্যক্ষকরণ বিষয়ক ভ্রম দূর করিয়া দেয়। যত দিন এইরূপ ভ্রমজ্ঞান থাকে যে, এই জগৎ সত্য, ইহা ভ্রান্তিমূলক নহে, তত দিন বিশেষদৃষ্টি হয় না, ভ্রান্তিও হইতে পারে না। যৎকালে রজ্জুতে সর্পভ্রান্তি হয়, তৎকালে ইহা যথার্থই সর্প, দর্শকের এরূপ ধারণা থাকিলে তাহার বিশেষ-দৃষ্টি বিষয়ে (মনোযোগ সহ পর্য্যবেক্ষণে) প্রবৃত্তি হয় না, স্নুতরাং সর্পভ্রমও দূর হইতে পারে না॥ ৫০॥

মিথ্যাজ্ঞাননিবৃত্তিস্তু বিশেষ দর্শনাদ্ভবেৎ।
অন্যথা ন নিবৃত্তিঃ স্যাদ্ দৃশ্যতে রজতভ্রমঃ ॥ ৫১ ॥
যাবন্নোৎপদ্যতে জ্ঞানং সাক্ষাৎকারং নিরঞ্জনে।
তাবৎ সর্ব্বাণি ভূতানি দৃশ্যন্তে বিবিধানি চ ॥ ৫২ ॥
যদা কর্ম্মার্জ্জিতং দেহং নির্ব্বাণ-সাধনং ভবেৎ।
তদা শরীরবহনং সফলং স্যান্ন চান্যথা ॥ ৫৩ ॥
যাদৃশী বাসনা মূলা বর্ত্ততে জীবসঙ্গিনী।
তাদৃশং বহতে জন্তুঃ কৃত্যাকৃত্যবিধৌ ভ্রমম্ ॥ ৫৪ ॥
সংসারসাগরং তর্ত্তুং যদীচ্ছেদ্‌যোগসাধকঃ।
কৃত্বা বর্ণাশ্রমং কর্ম্ম ফলবর্জ্জং সমাচরেৎ ॥ ৫৫ ॥

যাহা হউক, কেবল বিশেষদৃষ্টি দ্বারাই মিথ্যাজ্ঞান বিদূরিত হয়, বিশেষ-দৃষ্টি ব্যতীত কোন প্রকারেই সেই মিথ্যাজ্ঞানের উপশম হইতে পারে না। যেখানে শুক্তিতে রজতভ্রম হয়, তথায় বিশেষদৃষ্টি দ্বারা (শুক্তিজ্ঞান ব্যতীত) কি রজতভ্রান্তি নষ্ট হইতে পারে ? ৫১ ॥

যাবৎ আত্মসাক্ষাৎকার দ্বারা সত্যজ্ঞান না জন্মে, ততদিন ভ্রম নিবন্ধন বহুবিধ ভূতসকল দৃশ্যমান থাকে ॥ ৫২ ॥

জীবের এই কর্ম্মোপার্জ্জিত শরীর যখন মোক্ষের সাধন হয়, তখনই বলা যাইতে পারে যে, এই শরীর বহন করা সার্থক। আরও, এই শরীর মোক্ষের উপযুক্ত না হইলে তাহা বহন করা বিফল ॥ ৫৩ ॥

প্রাণীর সদাসঙ্গিনী মূলবাসনা যেমন থাকে, জীবও উচিতানুচিত বিষয়ে সেইরূপ ভ্রান্তি ধারণ করে ॥ ৫৪ ॥

ফল কথা, যোগসাধক মহাত্মা যদি ভবসাগর পার হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তাঁহার উচিত এই যে, তিনি নিজবর্ণাশ্রমোচিত যে কোন কার্য্যের অনুষ্ঠান করিবেন, তাহার ফলেচ্ছা করিবেন না ॥ ৫৫ ॥

বিষয়াসক্তপুরুষা বিষয়েষু সুখেপ্সবঃ।
বচোভিরুদ্ধনির্ব্বাণাদ্বর্ত্তন্তে পাপকর্ম্মণি ॥ ৫৬ ॥
আত্মানমাত্মনা পশ্যন্ন কিঞ্চিদিহ পশ্যতি।
তদা কর্ম্মপরিত্যাগে ন দোষোঽস্তি মতং মম ॥ ৫৭ ॥
কামাদয়ো বিলীয়ন্তে জ্ঞানাদেব ন চান্যথা।
অভাবে সর্ব্বতত্ত্বানাং সমং তত্ত্বং প্রকাশতে ॥ ৫৮ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগপ্রকথনে তত্ত্বজ্ঞানোপদেশো নাম
দ্বিতীয়ঃ পটলঃ ॥ ২ ॥

যে সকল পুরুষ ধনমোহিত ও বৈষয়িক সুখে সম্পূর্ণ ইচ্ছুক, তাঁহারা ফলেচ্ছা পূর্ব্বক ফলশ্রুতি কর্ত্তৃক রুদ্ধমুক্তি হইয়া অর্থাৎ মুক্তিপথ হইতে চ্যুত হইয়া পাপযুক্ত কর্ম্মেই রত থাকেন ॥ ৫৬ ॥

যে সাধক আপনি আপনাকে দর্শন করেন, তিনি পৃথিবীর কোন বস্তুই সত্য বলিয়া প্রত্যক্ষ করেন না। আমার মতে এই প্রকার অবস্থাতে কার্য্যত্যাগ করিলে কোন হানি নাই ॥ ৫৭ ॥ *

জ্ঞানের উন্মেষ হইলেই কামক্রোধাদি সকল বৃত্তি নষ্ট হয়; তদ্ভিন্ন কোন প্রকারেই তাহা হইতে পারে না। ফল কথা, যে সময়ে সকল তত্ত্বের অভাব হয়, তখনই আত্মতত্ত্ব প্রকাশিত হইয়া থাকে ॥ ৫৮ ॥

ইতি তত্ত্বজ্ঞানোপদেশনামক দ্বিতীয় পটল সমাপ্ত।

---

* তাৎপর্য্য এই যে, যিনি ঘটপটাদি সকল পদার্থে অস্তিত্ব দর্শন করিতেছেন অর্থাৎ যাঁহার দ্বিধাজ্ঞান নষ্ট হয় নাই, তাঁহার পক্ষে কার্য্যত্যাগ করা মহাপাপপঙ্কে মগ্ন হইবার সোপান। এ প্রকার ব্যক্তির কর্ত্তব্য এই যে, যত দিন অদ্বৈতবুদ্ধি না হয়, তাবৎ ফলাকাঙ্ক্ষা ত্যাগ করতঃ যথোচিত ধর্ম্মকার্য্যের অনুষ্ঠান করেন!

তৃতীয়-পটলঃ

প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান

প্রাণের স্থান

হৃদ্যস্তি পঙ্কজং দিব্যং দিব্যলিঙ্গেন ভূষিতম্।
কাদিঠান্তাক্ষরোপেতং দ্বাদশারং সুশোভিতম্ ॥ ১ ॥
প্রাণো বসতি তত্রৈব বাসনাভিরলঙ্কৃতঃ।
অনাদিকর্ম্মসংশ্লিষ্টঃ প্রাপ্যাহঙ্কারসংযুতঃ ॥ ২ ॥

বৃত্তিভেদে প্রাণের নামভেদ

প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে তানি সর্ব্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩ ॥
প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানো ব্যানশ্চ পঞ্চমঃ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪ ॥

প্রাণিসমূহের হৃদয়-মধ্যে দিব্যলিঙ্গ-সমলঙ্কৃত একটি মনোহর সুন্দর দ্বাদশদল পদ্ম আছে, ইহার প্রত্যেক পত্রে ক অবধি ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশ অক্ষরের এক একটি বর্ণ সুশোভিত রহিয়াছে ॥ ১ ॥

ঐ দ্বাদশদল কমলমধ্যে অনাদি কর্ম্ম-পরম্পরায় সংশ্লিষ্ট, পূর্ব্বপূর্ব্ব-বাসনালঙ্কৃত আত্মাভিমানী প্রাণবায়ু অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ২ ॥

ক্রিয়াভেদে এই প্রাণবায়ু নানাপ্রকার নামে অভিহিত হয়। এ স্থলে সেই সকল নাম বলা সম্ভব হইতে পারে না ॥ ৩ ॥

পরন্তু তাহার মধ্যে প্রাণ, অপান, সমান উদান ও ব্যান, এই পাঁচটি এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই পাঁচটি, মোট এই দশটি প্রাণবায়ুই শ্রেষ্ঠ ॥ ৪ ॥

দশ নামানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রকে।
কুর্ব্বন্তি তেঽত্র কার্য্যাণি প্রেরিতানি স্বকর্ম্মভিঃ। ৫॥

প্রাণাপানাদি বায়ুর সংস্থান ও ক্রিয়া

অত্রাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্যূর্দ্দশতঃ পুনঃ।
তত্রাপি শ্রেষ্ঠকর্ত্তারৌ প্রাণানৌ ময়োদিতৌ॥ ৬॥
হৃদি প্রাণো গুদেঽপানং সামানো নাভিমণ্ডলে।
উদানঃ কণ্ঠদেশস্থো ব্যানং সর্ব্বশরীরগঃ॥ ৭॥
নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ কুর্ব্বন্তি তে চ বিগ্রহে।
উদগারোন্মীলনং ক্ষুত্তৃট্ জৃম্ভা হিক্কা চ পঞ্চ বৈ॥ ৮॥
অনেন বিধিনা যো বৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহম্।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্॥ ৯॥

মৎকথিত এই দশ প্রাণবায়ু স্বীয় স্বীয় কার্য্য দ্বারা পরিচালিত হইয়া শারীরিক কার্য্য সকল সম্পাদন করিতেছে॥ ৫॥

এই দশ বায়ুর মধ্যে আবার প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান, এই পাঁচটি বায়ুই প্রধান। এই পঞ্চবায়ুর মধ্যেও আবার মৎকথিত প্রাণ ও অপান এই বায়ুদ্বয়ই প্রধানতম; কেন না, এই দুইটিই শরীরের শ্রেষ্ঠকার্য্য সকল সম্পাদন করিয়া থাকে॥ ৬॥

হৃদয়ে প্রাণ, গুহ্যদেশে অপান, নাভিমণ্ডলে সমান, কণ্ঠে উদান এবং সর্ব্বদেহে ব্যান সঞ্চারিত হইয়া স্বীয় স্বীয় কর্ম্ম নিষ্পাদন করিতেছে॥ ৭॥

নাগ প্রভৃতি দেহস্থ পঞ্চবায়ুর মধ্যে নাগের কর্ম্ম উদগার, কূর্ম্মের উন্মীলন (প্রসারণ ও সঙ্কোচ), কৃকরের ক্ষুধা ও তৃষ্ণা, দেবদত্তের জৃম্ভন এবং ধনঞ্জয়ের কর্ম্ম হিক্কা॥ ৮॥

যে মনুষ্য এই প্রক্রিয়া-অনুযায়ী এই দেহরূপ ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বিদিত হইতে পারেন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে মুক্ত হইয়া শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিয়া থাকেন॥ ৯॥

গুরুকরণের আবশ্যকতা

অধুনা কথয়িষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
যজ্জ্ঞাত্বা নাবসীদন্তি যোগিনো যোগসাধনে॥ ১০॥
ভবেদ্বীর্য্যবতী বিদ্যা গুরুবক্ত্রসমুদ্ভবা।
অন্যথা ফলহীনা স্যান্নির্ব্বীর্য্যা চাতিদুঃখদা॥ ১১॥
গুরুং সন্তোষ্য যত্নেন যো বৈ বিদ্যামুপাসতে।
অবিলম্বেন বিদ্যায়াস্তস্যাঃ ফলমবাপ্নুয়াৎ॥ ১২॥
গুরুঃ পিতা গুরুর্মাতা গুরুর্দ্দেবো ন সংশয়ঃ।
কর্ম্মণা মনসা বাচা তস্মাৎ শিষ্যৈঃ প্রসেব্যতে॥ ১৩॥
গুরুপ্রসাদতঃ সর্ব্বং লভ্যতে শুভমাত্মনঃ।
তস্মাৎ সেব্যো গুরুর্নিত্যমন্যথা ন শুভং ভবেৎ॥ ১৪॥

সম্প্রতি কি প্রকারে শীঘ্র যোগসিদ্ধি লাভ হয়' তাহা কহিতেছি। ইহা জ্ঞাত হইলে সাধকরা যোগসাধন-বিষয়ে দুঃখ প্রাপ্ত হন না॥ ১০॥

এই যোগবিদ্যা গুরুর নিকট হইতে লাভ করিলে বীর্য্যবতী হয়, গুরূপদেশ ভিন্ন যোগসাধনে নিযুক্ত হইলে তাহা নির্ব্বীর্য্য ও কষ্টদায়ক হইয়া থাকে; কাজে কাজেই তাহাতে কোন ফলই হয় না॥ ১১॥

যিনি যত্নের সহিত গুরুকে সন্তুষ্ট করতঃ তাঁহার উপদেশ-অনুযায়ী যোগসাধন করেন, তিনি শীঘ্র সেই সাধনার ফল লাভ করেন॥ ১২॥

গুরুই জনক, গুরুই মাতা এবং গুরুই দেবতা সদৃশ। এই কারণেই যোগিগণ কায়মনোবাক্যে সম্পূর্ণরূপে গুরুর সেবা করিয়া থাকেন॥ ১৩॥

গুরু যদি সন্তুষ্ট হন, তাহা হইলেই সমস্ত শুভফল প্রাপ্ত হইতে পারা যায়; সুতরাং সর্ব্বদাই গুরুসেবা করা উচিত। গুরুসেবা ব্যতীত কখনই কাম্যফল লাভ করা যায় না॥ ১৪॥

প্রদক্ষিণত্রয়ং কৃত্বা স্পৃষ্ট্বা সব্যেন পাণিনা।
প্রদক্ষিণং নমস্কুর্য্যাৎ গুরোঃ পাদসরোরুহম্ ॥ ১৫ ॥

যোগসিদ্ধ্যর্থ অবলম্বনীয় নিয়ম

শ্রদ্ধয়াত্মবতাং পুংসাং সিদ্ধির্ভবতি নিশ্চিতা।
অন্যেষাঞ্চ ন সিদ্ধিং স্যাত্তস্মাদ্‌যত্নেন সাধয়েৎ ॥ ১৬ ॥
ন ভবেৎ সঙ্গযুক্তানাং তথাবিশ্বাসিনামপি।
গুরুপূজাবিহীনানাং তথা চ বহুসঙ্গিনাম্ ॥ ১৭ ॥
মিথ্যাবাদরতানাঞ্চ তথা নিষ্ঠুরভাষিণাম্।
গুরুসন্তোষহীনানাং ন সিদ্ধিঃ স্যাৎ কদাচন ॥ ১৮ ॥
ফলিষ্যতীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথমলক্ষণম্।
দ্বিতীয়ং শ্রদ্ধয়া যুক্তং তৃতীয়ং গুরুপূজনম্ ॥ ১৯ ॥

পরাৎপর শ্রেষ্ঠ দেবতাসদৃশ গুরুর নিকটে গমন পূর্ব্বক প্রথমে বারত্রয় প্রদক্ষিণ করতঃ দক্ষিণহস্ত দ্বারা তাঁহার চরণকমল স্পর্শ করিবে। পরে পুনর্ব্বার প্রদক্ষিণ করিয়া গুরুর চরণে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করিতে হইবে ॥ ১৫ ॥

আত্মজ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় মানুষ্যগণের মধ্যে যিনি বিশেষ ভক্তিমান্, তিনি নিশ্চয়ই যোগসিদ্ধ প্রাপ্ত হইতে পারেন; অন্য কেহ কোন প্রকারে সিদ্ধিলাভে সমর্থ হয় না, অতএব সচেষ্ট ও ভক্তিযুক্ত হইয়া যোগসাধন করা উচিত ॥ ১৬ ॥

যিনি বিষয়ে সংসক্ত, যিনি অবিশ্বাসী, যিনি গুরুপূজা-শূন্য, যিনি অবিরত বহুজনের সঙ্গে সহবাস করেন, যিনি অনৃতবাক্যে ও মিথ্যা ব্যবহারে নিরত, যিনি নির্দ্দয়বাক্য কহেন অথবা যিনি গুরুকে সন্তুষ্ট না করেন, কোনরূপেই তাঁহার যোগসিদ্ধি হয় না ॥ ১৭—১৮ ॥

নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইব, এরূপ জ্ঞান থাকিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধি হয়; সুতরাং বিশ্বাসই প্রথম কারণ। এইরূপ সিদ্ধির দ্বিতীয় কারণ শ্রদ্ধা, তৃতীয় কারণ গুরুপূজা ॥ ১৯ ॥

চতুর্থং সমতাভাবং পঞ্চমেন্দ্রীয়নিগ্রহম্।
ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারং সপ্তমং নৈব বিদ্যতে ॥ ২০ ॥
যোগোপদেশং সংপ্রাপ্য লব্ধা যোগবিদং গুরুম্।
গুরূপদিষ্টবিধিনা ধিয়া নিশ্চিত্য সাধয়েৎ ॥ ২১ ॥
সুশোভনে মঠে যোগী পদ্মাসনসমন্বিতঃ।
আসনোপরি সংবিশ্য পবনাভ্যাসমাচরেৎ ॥ ২২ ॥
সমকায়ঃ প্রাঞ্জলিশ্চ প্রণম্য চ গুরূন্ সুধীঃ।
দক্ষে বামে চ বিঘ্নেশক্ষেত্রপালাম্বিকাং পুনঃ ॥ ২৩ ॥
ততশ্চ দক্ষাঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য পিঙ্গলাং সুধীঃ।
ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ ॥ ২৪ ॥

চতুর্থ লক্ষণ সমভাব (সর্ব্বত্র সমদর্শন), পঞ্চম লক্ষণ জিতেন্দ্রিয়তা, ষষ্ঠ লক্ষণ পরিমিত ভোজন। এই ছয়টি লক্ষণ ব্যতীত যোগসিদ্ধির সপ্তম লক্ষণ আর কিছুই নাই ॥ ২০ ॥

সাধক প্রথমতঃ যোগবেত্তা গুরুর সকাশে গমন পূর্ব্বক যোগের উপদেশ গ্রহণ করিবে ; পরে তাহাতে সুদৃঢ় বিশ্বাসরক্ষা পূর্ব্বক গুরূপদিষ্ট প্রক্রিয়া অনুযায়ী যোগব্যাপারে নিযুক্ত হইবে ॥ ২১ ॥

যোগাভ্যাস-সময়ে সাধক প্রথমতঃ সুলক্ষণাক্রান্ত সুশোভন মন্দিরে যথাকথিত আসনোপরি পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া বায়ুসাধন অভ্যাস করিবে ॥ ২২ ॥

এই প্রকারে উপবেশন পূর্ব্বক ঋজুকায় হইয়া অর্থাৎ শরীর সরলভাবে রাখিয়া করযোড়ে বামকর্ণে গুরুচতুষ্টয়কে, * দক্ষিণকর্ণে হেরম্ব ও ক্ষেত্রপালকে এবং (কপালে) ভগবতীকে (ইষ্টদেবতাকে) প্রণাম করিবে ॥ ২৩ ॥

তৎপরে সাধক দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসিকা

---

* গুরু, পরমগুরু, পরাপরগুরু ও পরমেষ্ঠিগুরু।

ততস্ত্যক্ত্বা পিঙ্গলয়া শনৈরেব ন বেগতঃ।
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ ॥ ২৫ ॥
ইড়য়া রেচয়েদ্বায়ুং ন বেগেন শনৈঃ শনৈঃ।
এবং যোগবিধানেন কুর্য্যাদ্বিংশতিকুম্ভকান্ ॥ ২৬ ॥
সর্ব্বদ্বন্দ্ববিনির্ম্মুক্তঃ প্রত্যহং বিগতালসঃ।
প্রাতঃকালে চ মধ্যাহ্নে সূর্য্যাস্তে চার্দ্ধরাত্রকে।
কুর্য্যাদেবং চতুর্ব্বারং কালেষ্বেতেষু কুম্ভকান্ ॥ ২৭ ॥

রোধপূর্ব্বক ইড়া অর্থাৎ বামনাসিকা দ্বারা শীঘ্র শীঘ্র বায়ু আকর্ষণ করতঃ জঠর পূর্ণ করিয়া (গুরুর উপদেশমতে দুই নাসিকা অবরোধ সহকারে) যে পর্য্যন্ত শক্তি হয় কুম্ভক করিবে ॥ ২৪ ॥

পরে (অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলি দ্বারা বামনাসিকা রুদ্ধ রাখিয়াই) পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু ত্যাগ করিতে হইবে। পরে এই প্রক্রিয়ায় পুনর্ব্বার ঐ পিঙ্গলা কর্ত্তৃক বায়ু টানিয়া সাধ্যমত কুম্ভক করিবে ॥ ২৫ ॥

তৎপরে বামনাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু ত্যাগ করিতে হইবে, কোনরূপে বেগে বায়ু ত্যাগ করিবে না। এই প্রকারে যোগবিধানানুসারে (একাসনে একাদিক্রমে অনুলোমবিলোমে) বিংশতিসংখ্যক কুম্ভক করিতে হইবে ॥ ২৬ ॥ *

প্রতিদিন আলস্যশূন্য ও শীত-গ্রীষ্ম প্রভৃতি দ্বন্দ্বসহিষ্ণু হইয়া প্রাতঃকালে একবার, দ্বিপ্রহরে একবার, সন্ধ্যায় একবার ও অর্দ্ধরাত্রি সময়ে একবার, এই চারিবার এইরূপ বিংশতি কুম্ভক করিবে ॥ ২৭ ॥

---

* ইহা নির্বীজ প্রাণায়াম। সজীব প্রাণায়ামের কথা পরে বলা হইতেছে।

ইত্থং মাসত্রয়ং কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
ততো নাড়ী বিশুদ্ধঃ স্যাদবিলম্বেন নিশ্চিতম্ ॥ ২৮ ॥

আলস্যশূন্য হইয়া তিন মাস পর্য্যন্ত প্রতিদিন এই প্রকার প্রাণায়াম * করিলে শীঘ্রই নাড়ীশুদ্ধি হয় সন্দেহ নাই ॥ ২৮ ॥

---

* এই স্থলে সজীব প্রাণায়াম সম্বন্ধে সংক্ষেপে কিছু লিখিত হইল। দিবারাত্রির মধ্যে চারিবার প্রাণায়াম করিবার বিধি—যথা প্রাতঃ, মধ্যাহ্ন, সায়াহ্ন এ অর্দ্ধরাত্রি। প্রত্যেক বারই দশবার প্রাণায়াম করিবার বিধি। প্রাতঃকালে ব্রহ্মগ্রন্থিতে, মধ্যাহ্নে বিষ্ণুগ্রন্থিতে, সায়াহ্নে রুদ্রগ্রন্থিতে এবং রাত্রিকালে সহস্রারে চিত্ত নিবেশ করতঃ কুম্ভকের সহিত ধ্যান করা কর্ত্তব্য। কেহ কেহ এই ধ্যানকে সন্ধ্যা বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। ব্রহ্মগ্রন্থি—নাভি ; নাভিদেশেই রজোগুণময় ব্রহ্মার ধ্যান। ইহাই প্রথম প্রাণায়াম। বিষ্ণুগ্রন্থি—হৃদয় , হৃদয়ে সত্ত্বগুণময় বিষ্ণুর ধ্যান। ইহা দ্বিতীয় প্রাণায়াম। রুদ্রগ্রন্থি—ললাট।ললাটে তমোগুণময় রুদ্রের ধ্যান। ইহাই তৃতীয় প্রাণায়াম ; আর সহস্রারে যে প্রাণায়াম—তাহাই চতুর্থ প্রাণায়াম।

প্রাণায়াম উত্তম, মধ্যম ও অধমভেদে তিন প্রকার। উত্তম প্রাণায়ামে প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্ত হইয়া থাকে। মধ্যম প্রাণায়ামে দেহে ঘর্ম্ম দেখা দেয় এবং অধম প্রাণায়ামে শরীর কম্পান্বিত হয়। প্রাণায়ামের সময় যদি সাধকের দেহে ঘর্ম্ম দেখা দেয়, তাহা হইলে তৈলমর্দ্দনের ন্যায় অঙ্গমর্দ্দন করিলে দেহ লঘু ও সুদৃঢ় হইয়া থাকে এবং সকল প্রকার জড়তা দূরীভূত হয়। প্রাণায়াম প্রথম আরম্ভসময়ে দুগ্ধ ও ঘৃতসমন্বিত অন্নই আহার করা বিধি। প্রাণায়ামে কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ঐ নিয়ম পালনের আবশ্যকতা নাই।

প্রথম অবস্থায় অত্যধিক প্রাণায়াম করা অনুচিত। হিংস্র পশুকে যেমন ক্রমে ক্রমে বশে আনয়ন করিতে হয়, তদ্রূপ প্রাণায়ামও ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করা উচিত। এককালে অধিক প্রাণায়াম করিলে প্রাণসংশয় হইতে পারে। নিয়মপূর্ব্বক যদি প্রাণায়াম করা না হয়, তাহা হইলে শিরঃপীড়া, হিক্কা, কর্ণরোগ, শ্বাস, কাস, চক্ষুঃপীড়া প্রভৃতি হইতে পারে, এমন কি মৃত্যু হওয়াও আশ্চর্য্য নহে। নিয়মানুসারে প্রাণায়ামকারী যোগীই সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন।

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাদ্‌যোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ।
তদা বিধ্বস্তদোষশ্চ ভবেদারম্ভকুম্ভকঃ ॥ ২৯ ॥
চিহ্নানি যোগিনো দেহে দৃশ্যন্তে নাড়ীশুদ্ধিতঃ।
কথ্যন্তে তু সমস্তাঙ্গানি সংক্ষেপতো ময়া ॥ ৩০ ॥
সমকায়ঃ সুগন্ধিশ্চ সুকান্তিঃ স্বরসাধকঃ।
প্রৌঢ়বহ্নিঃ সুভোগী চ সুখী সর্ব্বাঙ্গসুন্দরঃ ॥ ৩১ ॥

যে সময় তত্ত্বদর্শী যোগীর নাড়ীশুদ্ধি হয়, সেই সময় তাঁহার দৈহিক দোষসমূহ ধ্বংস হইয়া থাকে। ইহাকেই আরম্ভাবস্থা বলা যায় ॥ ২৯ ॥

এই প্রকারে নাড়ীশুদ্ধি হইলে যোগীর শরীরে যে চিহ্ন লক্ষিত হয়, তাহা সংক্ষেপে কহিতেছি ॥ ৩০ ॥

এই আরম্ভাবস্থায় যোগী সমকায়, সুগন্ধশরীর, সুন্দর লাবণ্য-সম্পন্ন ও স্বরসাধনে সমর্থ হন অর্থাৎ এই সময়ে সাধকের শরীরের সমস্ত

প্রাণায়ামের নিয়ম এই :—প্রথমে দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা রোধ করতঃ ১৬ বার মন্ত্র জপ করিতে করিতে নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিবে। তাহার পর গুরুর নির্দ্দেশানুসারে উভয় নাসিকাই রোধ করতঃ ৬৪ বার জপ করিবে। তৎপরে অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলী দ্বারা বাম-নাসিকা রোধ করিয়া ৩২ বার জপ করিতে করিতে ধীরে ধীরে দক্ষিণ নাসিকার দ্বারা বায়ু ত্যাগ করিতে হইবে। তিনবার এই প্রকারেই জপ করিবার বিধি। অনুলোম ও বিলোম ক্রমেই প্রাণায়াম করাই নিয়ম। মোট কথা—অনুলোমে বাম নাসিকায় পূরক, পরে দক্ষিণ নাসিকায় রেচক, বিলোমে দক্ষিণ নাসিকায় পূরক, বাম নাসিকায় রেচক; আবার অনুলোমে বাম নাসিকায় পূরক, দক্ষিণ নাসিকায় রেচক ইহাই বুঝিতে হইবে। প্রকৃতপক্ষে প্রত্যেক প্রাণায়ামে ৩টি প্রাণায়াম নিহিত। অর্থাৎ শরীর হইতে নির্গত বায়ুর নাম প্রাণ; যে বায়ু দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করে, তাহার নাম অপান।

এই হেতু পূরক দ্বারা প্রাণবায়ুর পরাভূত প্রাণসংযমই প্রথম প্রাণায়াম। রেচক দ্বারা অপানের পরাভবের নাম তৃতীয় প্রাণায়াম এবং কুম্ভক দ্বারা একই সময়ে প্রাণ ও অপানকে সংযত করাই দ্বিতীয় প্রাণায়াম।

সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী সর্ব্বোৎসাহবলান্বিতঃ।
জায়ন্তে যোগিনোঽবশ্যমেতে সর্ব্বকলেবরে॥ ৩২॥
আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়স্তদা।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ॥ ৩৩॥
আরম্ভঃ কথিতোঽস্মাভিরধুনা বায়ুসিদ্ধয়ে।
অপরং কথ্যতে পশ্চাৎ সর্ব্বদুঃখৌঘনাশকম্॥ ৩৪॥
অথ বর্জ্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরং পরম্।
যেন সংসারদুঃখাব্ধিং তীর্ত্বা যাস্যন্তি যোগিনঃ॥ ৩৫॥

ভাগই যথোপযুক্তরূপে সমান হয়, তাঁহার দেহে সুন্দর জ্যোতিঃ হয় ও তাহাতে একপ্রকার সুগন্ধ অনুভূত হইতে থাকে এবং তাঁহার স্বর অতি সুমধুর ও সুসাধিত হয়। এই কালে যোগীর অগ্নি উদ্দীপ্ত হয় এবং তিনি সুন্দর ভোগসমর্থ, সর্ব্বাঙ্গসুন্দর, সুখী, সম্পূর্ণ-হৃদয়, বলবান্ ও সর্ব্বোৎসাহ-বিশিষ্ট হইয়া থাকেন। এই আরম্ভাবস্থায় বায়ুসাধক যোগীর দেহে নিশ্চয়ই ঐ সমুদায় লক্ষণ লক্ষিত হইবে॥ ৩১—৩২॥

যোগের চারিটি অবস্থা;—আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও নিষ্পত্ত্যবস্থা। সকল যোগসাধনেই এই চারিটি অবস্থা ঘটিয়া থাকে॥ ৩৩॥

বায়ুসাধন সম্বন্ধে আরম্ভাবস্থা বর্ণিত হইল। ঘটাবস্থা প্রভৃতি অবস্থাত্রয় পশ্চাৎ বর্ণিত হইবে। এই অবস্থাত্রয়ে সর্ব্ববিধ দুঃখসমূহই নাশ পায়॥ ৩৪॥

এক্ষণে যাহা যোগের অনিষ্টকর, যাহা ত্যাগ করা যোগিগণের একান্তই উচিত, যাহা ত্যাগ করিয়া যোগসাধন করিলে যোগী সংসাররূপ ক্লেশসাগর পার হইতে পারেন, তাহা বলিতেছি॥ ৩৫॥

অম্লং রুক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুম্।
বহুলংভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলবিদাহকম্॥ ৩৬॥
স্তেয়ং হিংসাং জনদ্বেষঞ্চাহঙ্কারমনার্জ্জবম্।
উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণিপীড়নম্॥ ৩৭॥
স্ত্রীসঙ্গমগ্নিসেবাঞ্চ বহ্বালাপং প্রিয়াপ্রিয়ম্।
অতীব ভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতম্॥ ৩৮॥
উপায়ঞ্চ প্রবক্ষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
গোপনীয়ং সাধকানাং যেন সিদ্ধির্ভবেৎ খলু॥ ৩৯॥
ঘৃতং ক্ষীরঞ্চ মিষ্টান্নং তাম্বুলং চূর্ণবর্জ্জিতম্।
কর্পূরং নিস্তুষং মিষ্টং সুমঠং সূক্ষ্মবস্ত্রকম্॥ ৪০॥

অম্লদ্রব্য, রুক্ষদ্রব্য, লবণ, সর্ষপ বা সার্ষপ তৈল এবং কটুদ্রব্য, এই সমস্ত ভোজন করা যোগীদিগের পক্ষে সর্ব্বতোভাবে অকর্ত্তব্য। বহু পথভ্রমণ, প্রাতঃস্নান, তৈল-ব্যবহার, বিদাহী দ্রব্য ব্যবহার, * এতৎ-সমুদায়ও যোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ॥ ৩৬॥

অন্যের দ্রব্য অপহরণ, হিংসা, দ্বেষ, মত্ততা, ক্রুরতা, উপবাস, মিথ্যাকথা, মিথ্যা-ব্যবহার, মোহ (সংসারে অত্যাসক্তি), জীবহিংসা, স্ত্রীসহবাস, অগ্নিসেবা, অতিবক্তৃতা, প্রিয় ও অপ্রিয়-বিচার, অতীব ভোজন, এতৎসমুদায় ত্যাগ করাও সাধকের কর্ত্তব্য॥ ৩৭—৩৮॥

অধুনা কি প্রকারে আশু যোগসিদ্ধি হয়, তাহা কহিতেছি; ইহা সাধকদিগের পক্ষে অত্যন্ত গোপ্য। ইহা দ্বারা নিশ্চয়ই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে॥ ৩৯॥

ঘৃত, দুগ্ধ, মিষ্টান্ন, চূর্ণবর্জ্জিত তাম্বুল, কর্পূর, নিস্তুষ দ্রব্য

---

* যে আহার্য্য গ্রহণে অম্ল হইয়া থাকে, এবং বুক জ্বালা করে চিকিৎসা শাস্ত্রমতে তাহাই বিদাহী দ্রব্য।

সিদ্ধান্তশ্রবণং নিত্যং বৈরাগ্যগৃহসেবনম্ ।
নামসংকীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্থনাদশ্রবণং পরম্ ॥ ৪১ ॥
ধৃতিঃ ক্ষমা তপঃ শৌচং হ্রীর্মতির্গুরুসেবনম্ ।
সদৈতানি পরং যোগী নিয়মানি সমাচরেৎ ॥ ৪২ ॥
অনিলেঽর্কপ্রবিষ্টে চ ভোক্তব্যং যোগিভিঃ সদা ।
বায়ৌ প্রবিষ্টে শশিনে শয়তে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ৪৩ ॥
সদ্যোভুক্তেঽতিক্ষুধিতে নাভ্যাসঃ ক্রিয়তে বুধৈঃ ।
অভ্যাসকালে প্রথমং কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যভোজনম্ ॥ ৪৪ ॥

(খোসারহিত মুদ্গ, চণক প্রভৃতি), মিষ্টদ্রব্য, স্থলক্ষণাক্রান্ত উত্তম মঠ ও সূক্ষ্মবস্ত্র, এতৎসমুদায় ব্যবহার করা যোগীর উচিত ॥ ৪০ ॥

সিদ্ধান্তবাক্যশ্রবণ, সর্ব্বদা নিঃসঙ্গভাবে সংসারে অবস্থান, হরির নাম-সঙ্কীর্ত্তন * শ্রবণমধুর শব্দ শ্রবণ, ধৃতি, ক্ষমা, তপস্যা, বাহ্য ও আভ্যন্তর শৌচ অর্থাৎ বিশুদ্ধভাবে অবস্থান, হ্রী (নীচসংসর্গে বা কুকর্ম্মে লজ্জা), মতি (সদনুষ্ঠানে প্রবৃত্তি) এবং গুরুসেবা, এই সমস্ত নিয়ম সর্ব্বদা পালন করাও যোগীর অবশ্যকর্ত্তব্য ॥ ৪১—৪২ ॥

যে কালে বায়ু সূর্য্যে প্রবেশ করিবে অর্থাৎ যে কালে পিঙ্গলা-নাড়ীতে (দক্ষিণনাসিকায়) বায়ু প্রবাহিত হইবে, সেই কালে ভোজন করা যোগীর উচিত ; আর যে কালে বায়ু চন্দ্রনাড়ীতে প্রবেশ করিবে অর্থাৎ যে সময় ইড়া-নাড়ীতে (বামনাসিকায়) বায়ু প্রবাহিত হইতে থাকিবে, যোগীরা সেই সময়েই শয়ন করিয়া থাকেন ॥ ৪৩ ॥ †

ভোজন করিবার কিছুক্ষণ পরে এবং অত্যন্ত ক্ষুধার সময়ে

---

* হরিনাম সঙ্কীর্ত্তন অর্থে স্ব স্ব ইষ্টদেবতাকে বুঝিতে হইবে।

† শ্বাস সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করিতে হইলে মৎসম্পাদিত 'পবনবিজয়-স্বরোদয়' পাঠ করা অবশ্য কর্ত্তব্য। উহাতে শ্বাসসম্বন্ধীয় সকল বিষয়ই বিশদরূপে বর্ণিত আছে।

তভোঽভ্যাসে স্থিরীভূতে ন তাদৃঙ্‌নিয়মগ্রহঃ ॥ ৪৫ ॥
অভ্যাসিনা বিভোক্তব্যং স্তোকং স্তোকমনেকধা ।
পূর্ব্বোক্তকালে কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকান্ প্রতিবাসরে ॥ ৪৬ ॥
ততো যথেষ্টা শক্তিঃ স্যাদ্‌যোগিনো বায়ুধারণে ।
যথেষ্টং ধারণাদ্বায়োঃ কুম্ভকঃ সিধ্যতি ধ্রুবম্ ॥ ৪৭ ॥
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে কিং ন স্যাদিহ যোগিনঃ ॥ ৪৮ ॥

যোগাভ্যাস করা উচিত নহে। প্রথম যোগাভ্যাসকালে দুগ্ধ ও ঘৃত ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য ॥ ৪৪ ॥

পরে যে কালে অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইবে, সে কালে আর সেরূপ নিয়মপালনের প্রয়োজন নাই ॥ ৪৫ ॥

পরন্তু যোগাভ্যাসে নিযুক্ত ব্যক্তির পক্ষে সামান্য সামান্য করিয়া বহুবার ভোজন করা উচিত এবং এই প্রথম অভ্যাস-সময়ে প্রতিদিন যথানিয়মে যথাসময়ে কুম্ভক করা অবশ্য কর্ত্তব্য ॥ ৪৬ ॥

এইরূপ করিলে যোগীর বায়ুধারণ করিবার শক্তি উৎপন্ন হয়, তখন কেবল-কুম্ভক-সিদ্ধি হয়, সন্দেহ নাই ॥ ৪৭ ॥

কেবল-কুম্ভক সিদ্ধ হইলে যোগীর পক্ষে কোন্ কার্য্য অসিদ্ধ থাকে ॥ ৪৮ ॥ *

---

* কেবলকুম্ভ সম্বন্ধে যাজ্ঞবল্ক্যসংহিতায় বিবৃত আছে, যথা,—

"রেচকং পূরকং ত্যক্ত্বা সুখং যদ্বায়ুধারণম্ ।
প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ ।
যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ তাবৎ সহিতমভ্যসেৎ ॥
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ।
ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ॥

রেচক ও পূরক ত্যাগ পূর্ব্বক অবহেলে যে বায়ুধারণ, তাহাকে কেবলকুম্ভক প্রাণায়াম কহে। যতক্ষণ কেবলকুম্ভকসিদ্ধি না হয়, তাবৎ সহিতকুম্ভক অর্থাৎ পূরকরেচকসহকৃত কুম্ভক শিক্ষা করিবে। রেচক পূরকরহিত কেবলকুম্ভক সিদ্ধ হইলে ত্রিলোকে কিছুই দুষ্প্রাপ্য থাকেনা।

বায়ুসিদ্ধির ক্রম

স্বেদঃ সংজায়তে দেহে যোগিনঃ প্রথমোদ্যমে।
যদা সংজায়তে স্বেদো মর্দ্দনং কারয়েৎ সুধীঃ।
অন্যথা বিগ্রহে ধাতুর্নষ্টো ভবতি যোগিনঃ॥ ৪৯॥
দ্বিতীয়ে হি ভবেৎ কম্পো দার্দ্দুরো মধ্যমে মতঃ।
ততোঽধিকতরাভ্যাসাদ্ গগনেচরসাধকঃ॥ ৫০॥

এই প্রাণায়াম-সাধনকালে যোগনিষ্ঠ যোগীর দেহে অগ্রে প্রথমতঃ স্বেদ নিষ্ক্রান্ত হইতে থাকে। পরন্তু যৎকালে ঐ স্বেদবারি নিঃসৃত হইবে, তখন বুদ্ধিমান্ যোগী স্বীয় শরীরেই উহা মর্দ্দন করিবেন। এরূপ না করিলে যোগীর শরীরের ধাতু ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে, সন্দেহ নাই॥ ৪৯॥

এইরূপে কিয়দ্দিন সাধন করিলে যোগীর শরীরে অগ্রে কম্পন, পরে

ইহার প্রসাদে সাধক অক্লেশে আকাশেও গমন করিতে সমর্থ হন।

যোগতারাবলীতে ব্যক্ত আছে, যথা,—

সহস্রশঃ সন্তি হঠেষু কুম্ভাঃ সম্ভাব্যতে কেবলকুম্ভ এব।

*　　*　　*　　*　　*

কুম্ভোত্তমে যত্র তু রেচপূরৈঃ প্রাণস্য ন প্রাকৃতবৈকৃতার্থৈঃ।
নিরঙ্কুশানাং শ্বসনোদ্গমানাং নিরোধনৈঃ কেবলকুম্ভকাখ্যঃ।
উদেতিঃসর্ব্বেন্দ্রিয়বৃত্তিশূন্যো মরুল্লয়ঃ কাপি মহামতীনাম্।

অর্থাৎ হঠযোগের মধ্যে অসংখ্য প্রকার কুম্ভক বিবৃত হইয়াছে, কিন্তু তন্মধ্যে কেবলকুম্ভকই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। এই সর্ব্বপ্রধান কুম্ভকে প্রাণের প্রাকৃত অবস্থা-স্বরূপ রেচক ও বৈকৃত-অবস্থাস্বরূপ পূরক কিছুমাত্র বিদ্যমান থাকে না। শ্বাস-প্রশ্বাস প্রকৃতই নিরঙ্কুশ অর্থাৎ অনিবার্য্য; পরন্তু কেবলকুম্ভক দ্বারা এই শ্বাস-প্রশ্বাসের রোধ করিলে সুবুদ্ধি যোগী-দিগের প্রাণবায়ু পরমপদে বিলীন হয়, তখন যোগীর কোন ইন্দ্রিয়ের কোন বৃত্তিই বিদ্যমান থাকে না।

যোগী পদ্মাসনস্থোঽপি ভুবমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে।
বায়ুসিদ্ধিস্তদা জ্ঞেয়া সংসারধ্বান্তনাশিনী ॥ ৫১ ॥
তাবৎকালং প্রকুর্ব্বীত যোগাক্তনিয়মগ্রহম্ ॥ ৫২ ॥
অল্পনিদ্রা পুরীষঞ্চ স্তোকংমূত্রঞ্চ জায়তে।
অযোগিত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শনম্ ॥ ৫৩ ॥
স্বেদো লালা কৃমিশ্চৈব সর্ব্বথৈব ন জায়তে।
কফপিত্তানিলশ্চৈব সাধকস্য কলেবরে ॥ ৫৪ ॥
তস্মিন কালে সাধকস্য ভোজ্যেষনিয়মগ্রহঃ।
অত্যল্পং বহুধা ভুক্ত্বা যোগী ন ব্যথতে হি সঃ ॥ ৫৫ ॥

আরও কিছুদিন সাধন করিলে যোগীর দার্দ্দুরী গতি (মণ্ডূকবৎ-গতি) হইতে থাকিবে। তৎপরে সাধক পূর্ব্বাপেক্ষা অধিকতর শিক্ষা করিলে শূন্যচারী হইতে সমর্থ হন ॥ ৫০ ॥

তখন যোগী পদ্মাসনে বসিয়াও ভূতল পরিহারপূর্ব্বক অবস্থান করিবেন; সুতরাং তৎকালেই বুঝিতে হইবে যে, তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হইয়াছে। এই বায়ুসিদ্ধি দ্বারা সংসাররূপ ঘোর অন্ধকার ধ্বংস হয় ॥ ৫১ ॥

যতক্ষণ বায়ুসিদ্ধি না হয়, তাবৎ যোগশাস্ত্র কথিত নিয়ম পালন করিতে হইবে; বায়ুসিদ্ধি হইলে কোনরূপ নিয়মপালনের আর আবশ্যক নাই ॥ ৫২ ॥

যখন সাধকের বায়ুসিদ্ধি হয়, তৎকালে যোগীর অল্পনিদ্রা, অল্পমল, ব্যাধিহীনতা, অকাতর্য্য ও তত্ত্বদর্শন, এই সমস্ত লক্ষণ দৃষ্ট হয় ॥ ৫৩ ॥

এই কালে সাধকের শরীরে ঘর্ম্ম, লালা ও কৃমি কদাচ উৎপন্ন হয় না। অধিকন্তু শরীরস্থ কফ, পিত্ত ও বায়ু কোন প্রকারেই দূষিত হইতে পারে না ॥ ৫৪ ॥

তখন সাধকের ভোজনাদি-সম্বন্ধেও কোনরূপ নিয়ম রক্ষা করিবার

অথাভ্যাসবশাদ্‌যোগী ভূচরীং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
যেনদুর্দ্ধর্ষজন্তূনাং মৃতিঃ স্যাৎ পাণিতাড়নাৎ ॥ ৫৬ ॥

দুর্নিবার বিঘ্নশান্তির উপায়

সন্ত্যত্র বহবো বিঘ্না দারুণা দুর্নিবারণাঃ।
তথাপি সাধয়েদ্‌যোগী প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি ॥ ৫৭ ॥
ততো রহস্যুপাবিষ্টঃ সাধকঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ
প্রণবং প্রজেপেদ্দীর্ঘং বিঘ্নানাং নাশহেতবে ॥ ৫৮ ॥

পাপপুণ্যবিনাশ ও বিভূতিপ্রাপ্তির উপায়

পূর্ব্বার্জ্জিতানি কর্ম্মাণি প্রাণায়ামেন নিশ্চিতম্।
নাশয়েৎ সাধকো ধীমানিহলোকোদ্ভবানি চ ॥ ৫৯ ॥

আবশ্যক হয় না। কারণ, এ অবস্থায় তিনি অল্পই ভোজন করুন, অথবা বার বার বহু ভোজনই করুন, কিছুতেই ক্লিষ্ট হইবেন না ॥ ৫৫ ॥

অনন্তর যোগী অভ্যাসবশে ক্রমে ভূচরীসিদ্ধি লাভ করিতে পারেন। এই ভূচরীসিদ্ধির মহিমা এরূপ যে, সাধক কর দ্বারা আঘাত করিলে সিংহব্যাঘ্রাদি দুর্দ্ধর্ষ জীববর্গও কালকবলে নিপতিত হয় ॥ ৫৬ ॥

এই যোগসাধনকালে দুর্নিবার্য্য ঘোর বিঘ্নরাশি ঘটিয়া থাকে। পরন্তু সাধকের কর্ত্তব্য এই যে, যদিও অনিবার বিঘ্নরাশি উপস্থিত হয় আর যদিও তদ্দ্বারা কণ্ঠাগত জীবন হয়, তথাপি তৎসাধনে বিরত হইবেন না ॥ ৫৭ ॥

এই প্রকার অবস্থায় সাধকের কর্ত্তব্য এই যে, তিনি ইন্দ্রিয়সংযমন পূর্ব্বক বিজনে থাকিয়া বিঘ্নবিদূরণার্থ দীর্ঘমাত্রায় প্রণব জপ করিবেন ॥ ৫৮ ॥

প্রাণায়ামের মহিমা এ প্রকার যে, বুদ্ধিমান্ সাধক তদ্দ্বারা পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত এবং বর্ত্তমানজন্মকৃত সমস্ত পাপপুণ্য ধ্বংস করিতে পারেন ॥ ৫৯ ॥

পূর্ব্বার্জ্জিতানি পাপানি পুণ্যানি বিবিধানি চ।
নাশয়েৎ ষোড়শ প্রাণায়ামেন যোগিপুঙ্গবঃ ॥ ৬০ ॥
পাপতুলচয়ানাহো প্রদহেৎ প্রলয়াগ্নিনা।
ততঃ পাপবিনির্ম্মুক্তঃ পশ্চাৎ পুণ্যানি নাশয়েৎ ॥ ৬১
প্রাণায়ামেন যোগীন্দ্রো লব্ধৈশ্বর্য্যাষ্টকানি বৈ।
পাপপুণ্যোদধিং তীর্ত্বা ত্রৈলোক্যচরতামিয়াৎ ॥ ৬২ ॥
ততোঽভ্যাসক্রমেণৈব ঘটাদিত্রিতয়ং ভবেৎ।
যেন স্যাৎ সকলা সিদ্ধিযোগিনস্ত্বীপ্সিতা ধ্রুবম্ ॥ ৬৩ ॥
বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং দূরদৃষ্টিস্তথৈব চ।
দূরশ্রুতিঃ সূক্ষ্মদৃষ্টিঃ পরকায়প্রবেশনম্ ॥ ৬৪ ॥

এমন কি, যাঁহারা যোগীর প্রধান, তাঁহারা ষোড়শধা প্রাণায়াম করিলেই তদ্দ্বারা পূর্ব্বসঞ্চিত সমস্ত পাপপুণ্য বিনষ্ট করিতে পারেন ॥ ৬০ ॥

যোগীর কর্ত্তব্য এই যে, প্রাণায়ামরূপ প্রলয়াগ্নি দ্বারা অগ্রে পাতকরূপ তুলারাশি দগ্ধ করতঃ নিষ্কলুষ হইয়া পরে পুণ্যরাশিও বিধ্বস্ত করেন ॥ ৬১ ॥

যোগসিদ্ধ মহাত্মা ব্যক্তি প্রাণায়াম দ্বারা অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া, পাপপুণ্যরূপ মহাসমুদ্র উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিলোকবিহারী হন ॥ ৬২ ॥

তদনন্তর অভ্যাসবশে সাধক ক্রমে ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা, ও নিষ্পত্ত্যবস্থা, এই অবস্থাত্রয় লাভ করেন। তখন যোগী যেমন ইচ্ছা করেন, তাহাই নিঃসন্দেহে সিদ্ধ হয় ॥ ৬৩ ॥

এই তিন অবস্থাতে যোগীর বাক্যসিদ্ধি, কামচারিতা, দূরদৃষ্টি, দূরশ্রুতি, মহত্তত্ত্ব প্রভৃতি সূক্ষ্মপদার্থ-দর্শন, পরকায়ে প্রবেশ, মূত্র দ্বারা মৃত্তিকাদি বস্তুর সুবর্ণীকরণ, নিজ শরীর বা কোন বস্তু অদৃশ্যকরণ

বিণ্মূত্রলেপনে স্বর্ণমদৃশ্যকরণং তথা।
ভবন্ত্যেতানি সর্ব্বাণি খেচরত্বঞ্চ যোগিনাম্‌॥ ৬৫ ॥

ঘটাবস্থা

যদা ভবেদ্‌ঘটাবস্থা পবনাভ্যাসিনঃ পরা
তদা সংসারচক্রেঽস্মিন্‌ তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৬৬ ॥
প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ জীবাত্মপরমাত্মনৌ।
মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্বৈ ঘট উচ্যতে ॥ ৬৭ ॥
যামমাত্রং যদা ধর্ত্তুং সমর্থঃ স্যাত্তদাদ্ভুতঃ।
প্রত্যাহারস্তদেব স্যান্নান্তরো ভবতি ধ্রুবম্‌ ॥ ৬৮ ॥
যং যং জানাতি যোগীন্দ্রস্তং তমাত্মেতি ভাবয়েৎ।
যৈরিন্দ্রিয়ৈর্বিধানজ্ঞস্তদিন্দ্রিয়জয়ো ভবেৎ ॥ ৬৯ ॥

এবং গগনপথে বিচরণ—এই সমস্ত বিভূতি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৬৪-৬৫ ॥

পবনাভ্যাসী যোগীর ঘটাবস্থা সিদ্ধ হইলে তাঁহার এরূপ শক্তি জন্মে যে, সংসারের মধ্যে তাঁহার সাধ্যাতীত কার্য্যই থাকে না ॥ ৬৬ ॥

প্রাণ, অপান, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাত্মা ও পরমাত্মা পরস্পর সমবেত হইয়া একীভাব-সংঘটনের কারণ হয় বলিয়া ইহাকে ঘটাবস্থা বলা যায় ॥ ৬৭ ॥

সাধক একপ্রহর মাত্র বায়ুধারণে সমর্থ হইলেই তাঁহার ঐ এক প্রহরকাল অনবরত প্রত্যাহার * দৃঢ়ীভূত থাকিবে সন্দেহ নাই † ॥ ৬৮ ॥

প্রত্যাহার অভ্যাস করিতে হইলে যোগীর কর্ত্তব্য এই যে, তিনি

---

* প্রত্যাহার—বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গ্রাম প্রত্যানয়ন।

† ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সাধক একপ্রহর পর্য্যন্ত বায়ুরোধ করিতে পারিলে তখন তাঁহার মন একমাত্র আত্মাতেই স্থির থাকিবে, ক্ষণকালও কোন বিষয়ে গমন করিবে না।

যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
একবারং প্রকুর্ব্বীত তদা যোগী চ কুম্ভকম্ ॥ ৭০ ॥
দণ্ডাষ্টকং যদা বায়ুর্নিশ্চলো যোগিনো ভবেৎ।
স্বসামর্থ্যাত্তদাঙ্গুষ্ঠে তিষ্ঠেদ্বা তুলবৎ সুধীঃ ॥ ৭১ ॥

পরিচয়াবস্থা ও কায়ব্যূহ

ততঃ পরিচয়াবস্থা যোগিনোঽভ্যাসতো ভবেৎ।
যদা বায়ুশ্চন্দ্রসূর্য্যং ত্যক্ত্বা তিষ্ঠতি নিশ্চলম্ ॥ ৭২ ॥
বায়ুঃ পরিচিতো বায়ুঃ সুষুম্নাব্যোম্নি সঞ্চরেৎ।
ক্রিয়াশক্তিং গৃহীত্বৈব চক্রান্ ভিত্ত্বা সুনিশ্চিতম্ ॥ ৭৩ ॥

যখন যে যে বিষয় দর্শন করিবেন, সেই সময় সেই সেই বিষয় আত্মস্বরূপ জ্ঞান করিবেন। এ প্রকার করিলে যে যে ইন্দ্রিয়ের যে যে কার্য্য আছে, সেই সেই ইন্দ্রিয় জয় করিতে পারা যাইবে ॥ ৬৯ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা যে সময়ে পূর্ণ একপ্রহর পর্য্যন্ত বায়ুরোধ করিবার ক্ষমতা হইবে, সেইকালে যোগী প্রতিদিন একবারমাত্র কুম্ভক করিবেন ॥ ৭০ ॥

যোগীর যৎকালে অষ্টদণ্ডকাল বায়ু স্থির থাকিবে, সেই সময় তিনি নিজশক্তি দ্বারা অঙ্গুষ্ঠমাত্রে নির্ভর করিয়া থাকিতে পারিবেন, অথবা তুলার মত আকাশপথেও যথা ইচ্ছা অবস্থিতি করিতে সমর্থ হইবেন ॥ ৭১ ॥

পরে এইরূপ অভ্যাস দ্বারা ক্রমে যোগীর পরিচয়াবস্থা হইয়া থাকে। এই সময়ে তাঁহার প্রাণবায়ু চন্দ্র-সূর্য্য পরিত্যাগ করতঃ অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী বর্জ্জনপূর্ব্বক মধ্যভাগে সুস্থির হইয়া থাকিবে ॥ ৭২ ॥

এই প্রকার অবস্থাবিশিষ্ট বায়ুকে পরিচিত বায়ু বলিয়া নির্দ্দেশ

যদা পরিচয়াবস্থা ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
ত্রিকূটং কর্ম্মণাং যোগী তদা পশ্যতি নিশ্চিতম্ ॥ ৭৪ ॥
ততশ্চ কর্ম্মকূটানি প্রণবেন বিনাশয়েৎ।
স যোগী কর্ম্মভোগায় কায়ব্যূহং সমাচরেৎ ॥ ৭৫ ॥
অস্মিন্ কালে মহাযোগী পঞ্চধা ধারণাঞ্চরেৎ।
যেন ভূরাদিসিদ্ধিঃ স্যাৎ ততভূত ভয়াপহা ॥৭৬ ॥

করা যায়। এই পরিচিত বায়ু সুষুম্না-নাড়ীতে শূন্যমার্গে * পরিচালিত হয়, আর ক্রিয়াশক্তি অর্থাৎ দৈনিক স্পন্দনাদি কার্য্য গ্রহণপূর্ব্বক নিখিল চক্র ভেদ করতঃ (ব্রহ্মস্থানে) গমন করিতে থাকে ॥ ৭৩ ॥

এইরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা সাধকের যে সময় পরিচয়াবস্থা সম্পূর্ণতা পায়, সে সময় তিনি কার্য্যের কূটত্রয় অর্থাৎ ভববন্ধনের কারণ সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণরূপ বাগুরা দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ৭৪ ॥

এই সময় যোগী ওঁকারজপ দ্বারা ঐ কর্ম্মকূটত্রয় নাশ করিতে থাকিবেন এবং প্রারব্ধ কর্ম্মভোগের কারণ কায়ব্যূহ † ধারণ করিবেন ॥ ৭৫ ॥

এই পরিচয়াবস্থায় স্থিত মহাযোগী (ক্ষিত্যাদি পঞ্চভূতদমনের কারণ পঞ্চস্থলে) পঞ্চরূপ ধারণা করিবেন। এই পঞ্চ ধারণা কর্ত্তৃক পঞ্চভূত সিদ্ধি হইবে এবং কোন ভূত কর্ত্তৃক কোনরূপ বিঘ্ন হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না। (সুতরাং ব্যোমে, বায়ুগর্ভে, সাগরমধ্যে,

---

* শূন্যমার্গ—সুষুম্না নাড়ীর অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গের নাম শূন্যমার্গ।

† ভোগ ব্যতীত প্রারব্ধ পাপপুণ্য কখনই নষ্ট হয় না এবং যতদিন পাপপুণ্য থাকে, ততদিন কোন প্রকারে মুক্তিলাভ হয় না ; কাজে কাজেই বার বার জন্মগ্রহণ করিতে হয়। এই জন্য যোগিগণ শীঘ্র মুক্তিপ্রাপ্তির আশায় একেবারে নানা দেহ ধারণ পূর্ব্বক ভোগ দ্বারা এককালে সমস্ত পাপ-পুণ্য নাশ করিয়া মুক্তিপ্রাপ্ত হইয়া থাকেন।

আধারে ঘটিকাঃ পঞ্চ লিঙ্গস্থানে তথৈব চ।
তদূর্দ্ধং ঘটিকাঃ পঞ্চ নাভৌ হৃন্মধ্যকে তথা ॥ ৭৭ ॥
ভ্রূমধ্যোর্দ্ধে তথা পঞ্চ ঘটিকা ধারয়েৎ সুধীঃ।
তথা ভূম্যাদিনা নষ্টো যোগীন্দ্রো ন ভবেৎ খলু ॥ ৭৮ ॥
মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যসেৎ।
শতব্রহ্মগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিদ্যতে ॥ ৭৯ ॥

নিষ্পত্ত্যবস্থা

ততোঽভ্যাসক্রমেণৈব নিষ্পত্তির্যোগিনো ভবেৎ।
অনাদিকর্ম্মবীজানি যেন তীর্ত্বামৃতং পিবেৎ ॥ ৮০ ॥
যদা নিষ্পত্তির্ভবতি সমাধেঃ স্বেন কর্ম্মণা।
জীবন্মুক্তস্য শান্তস্য ভবেদ্ধীরস্য যোগিনঃ ॥ ৮১ ॥

অনলে, পৃথ্বীগর্ভে সর্ব্বত্রই তিনি স্বচ্ছন্দে গমনাগমন করিতে পারিবেন) ॥ ৭৬ ॥

মেদিনীজয়ের কারণ মূলাধারে পাঁচদণ্ড, সলিল-পরাজয়ের জন্য স্বাধিষ্ঠানে পাঁচদণ্ড, তেজঃপরাজয়ের জন্য মণিপূরে পাঁচদণ্ড, বায়ুজয়ের জন্য হৃদয়ে অনাহতচক্রে পাঁচদণ্ড এবং ব্যোমপথপরাজয়ের জন্য কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধচক্রে পাঁচদণ্ড প্রাণ ও মনের ধারণা করিতে হইবে। এই পঞ্চধারণা করিলে বুদ্ধিমান্ যোগী পৃথ্ব্যাদি পঞ্চভূত কর্ত্তৃক কোন প্রকারেই ব্যাহত বা বিনষ্ট হইবেন না ॥ ৭৭-৭৮ ॥

যে বুদ্ধিমান্ যোগী এইরূপে পঞ্চভূতধারণা অভ্যাস করেন, শতব্রহ্মার নাশ হইলেও তাঁহাকে কালমুখে পতিত হইতে হয় না ॥ ৭৯ ॥

তৎপরে যোগী অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে নিষ্পত্তি-অবস্থা প্রাপ্ত হন। এই অবস্থা কর্ত্তৃক যোগী অনাদি কার্য্যসমূহ ও কার্য্যের বীজভূত অনাদি মোহ পার হইয়া ব্রহ্মামৃত সেবন করেন ॥ ৮০ ॥

সুস্থির, শান্ত, মায়ামুক্ত যোগী যে সময় এইরূপে নিজকার্য্য দ্বারা

যদা নিষ্পত্তিসম্পন্নঃ সমাধি স্বেচ্ছয়া ভবেৎ।
গৃহীত্বা চেতনাং বায়ুঃ ক্রিয়াশক্তিঞ্চ বেগবান্ ॥ ৮২ ॥
সর্ব্বান্ চক্রান্ বিজিত্যাশু জ্ঞানশক্তৌ বিলীয়তে ॥ ৮৩ ॥

রোগশান্তি প্রভৃতির উপায়

ইদানীং ক্লেশহান্যর্থং বক্তব্যং বায়ুসাধনম্।
যেন সংসারচক্রেঽস্মিন্ রোগহানির্ভবেৎ ধ্রুবম্ ॥ ৮৪ ॥

তালুমূলে জিহ্বাস্থাপন করত বায়ুপান

রসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ।
পিবেৎ প্রাণানিলং তস্য রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৮৫ ॥

ধ্যানযুক্ত হন, সেই সময় সেই পূর্ণসমাধিপ্রাপ্ত যোগী যখনই মনে করেন, তৎক্ষণাৎ সমাধিধারণ করিতে সমর্থ হন এবং তাঁহার বেগবান্ প্রাণবায়ু শরীরস্থ কার্য্যশক্তি ও চেতনা গ্রহণ পূর্ব্বক সমস্ত চক্র ভেদ করিয়া জ্ঞানশক্তিতে বিলয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ এই সমাধিকালে যোগীর শরীরস্পন্দন ও বাহ্যজ্ঞান কিছুই থাকে না; শুদ্ধ নির্ব্বিষয় নির্ব্বিকল্প চৈতন্যমাত্র তাঁহার অবশিষ্ট থাকে ॥ ৮১-৮৩ ॥

এক্ষণে সাধকের দুঃখনাশ করিবার জন্য বায়ুসাধন কহিতেছি। এই বায়ুসাধন দ্বারা সংসারে দেহসম্বন্ধীয় সমস্ত রোগশান্তি হয় সংশয় নাই ॥ ৮৪ ॥

যে প্রজ্ঞাবান্ সাধক তালুমূলে জিহ্বা রাখিয়া প্রাণবায়ু আহার করিবেন (মুখ দ্বারা শুদ্ধ বায়ু টানিয়া লইয়া নাসিকা দ্বারা ত্যাগ করিবেন) তাঁহার উৎপন্নপ্রায় বা বর্ত্তমান ব্যাধিসকল পূর্ণরূপে ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে ॥ ৮৫ ॥

শীতলীমুদ্রায় বায়ুপান

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ ॥ ৮৬ ॥
সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ ।
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ ॥ ৮৭ ॥

অন্যরূপে পঞ্চবিধ বায়ুপান

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা যশ্চান্দ্রসলিলং পিবেৎ ।
মাসমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ॥ ৮৮ ॥
রাজদন্তবিলং গাঢ়ং সংপীড্য বিধিনা পিবেৎ ।
ধ্যাত্বা কুণ্ডলিনীং দেবীং ষণ্মাসেন কবির্ভবেৎ ॥ ৮৯ ॥

প্রাণাপানবিধানবিৎ অর্থাৎ যিনি প্রাণ ও অপানের যোগবিধানে পারগ, সেইরূপ সুধী যোগী যদ্যপি কাকচঞ্চু দ্বারা অর্থাৎ জিহ্বা ও ওষ্ঠাধর বায়সচঞ্চুর করিয়া তদ্দ্বারা শীতল নির্ম্মল বায়ু সেবন করেন, তবে তিনি বর্ত্তমান ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি পাইতে পারেন ॥ ৮৬ ॥

যে মেধাবী যোগী উক্ত প্রক্রিয়ামতে দিন দিন নির্ম্মল সরস (জলীয় বাষ্পযুক্ত) বায়ু সেবন করিবেন, তাঁহার পরিশ্রম, দাহজ্বর ও অন্যান্য ব্যাধি নাশপ্রাপ্ত হইবে ॥ ৮৭ ॥

যে সাধক রসনা ঊর্দ্ধগামিনী করিয়া কপালস্থ শশিমণ্ডল-বিচ্যুত সুধা সেবন করিবেন, তিনি একমাসকাল সাধন দ্বারাই কালকে জয় করিতে পারিবেন, সন্দেহ নাই ॥ ৮৮ ॥

জিহ্বা ঘুরাইয়া রাজদন্তের * সমীপস্থ গর্ত্ত দৃঢ়রূপে পীড়ন করত দেবী কুলকুণ্ডলিনীর ধ্যান পূর্ব্বক বিধিমতে নির্ম্মল বায়ু সেবন

* রাজদন্ত—মাড়ির দাঁত, আক্কেল দাঁত

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে ॥ ৯০ ॥
অহর্নিশং পিবেদ্‌যোগী কাকচঞ্চ্বা বিচক্ষণঃ।
দূরশ্রুতির্দ্দূরদৃষ্টিস্তথাস্যাদর্শনং খলু ॥ ৯১ ॥
দন্তৈর্দন্তান্ সমাপীড্য পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ সুমেধাবী মৃত্যুং জয়তি সোঽচিরাৎ ॥ ৯২ ॥
ষণ্মাসমাত্রমভ্যাসং যঃ করোতি দিনে দিনে।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তো রোগান্নাশয়তে হি সঃ ॥ ৯৩ ॥
সংবৎসরকৃতাভ্যাসাৎ ভৈরবো ভবতি ধ্রুবম্।
অণিমাদিগুণান্ লব্ধ্বা জিতভূতগণঃ স্বয়ম্ ॥ ৯৪ ॥

করিবেন, ছয়মাস কাল এইরূপ করিলে তিনি কবিত্বশক্তি লাভ করিতে পারিবেন ॥ ৮৯ ॥

কোন সাধকের ক্ষয়রোগ হইলে তিনি তাহা নিবারণের জন্য কুণ্ডলিনীর বদনে অহুতিদান করা হইতেছে, এইরূপ ভাবনা করিয়া প্রভাতে এবং সন্ধ্যার সময় বায়সচঞ্চু দ্বারা নির্ম্মল বায়ু সেবন করিবেন ; তাহা হইলেই তিনি ব্যাধিমুক্ত হইতে পারিবেন ॥ ৯০ ।

যে মেধাবী যোগী দিবানিশি কাকচঞ্চু দ্বারা বায়ু সেবন করিবেন, তাঁহার দূরদৃষ্টি, দূরশ্রুতি ও অদৃশ্যীকরণ সুসিদ্ধ হইবে ॥ ৯১ ॥

যে বুদ্ধিমান যোগী দন্ত দিয়া নিষ্পেষিত করিয়া জিহ্বা ঊর্দ্ধে রাখিয়া ধীরে ধীরে বায়ু সেবন করেন, তিনি শীঘ্রই মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারেন ॥ ৯২ ॥

যে যোগী ষণ্মাসমাত্র দৈনিক এইরূপ সাধনা করিবেন, তিনি নিখিল পাপ হইতে নির্ম্মুক্ত হইবেন এবং তাঁহার শরীরে কোন ব্যাধি থাকিবে না ॥ ৯৩ ॥

যদি কোন সাধক এক বৎসরকাল প্রত্যহ এইরূপ বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে তিনি নিজেই ভৈরবের স্বরূপত্ব লাভ করিয়া

রোগশান্তির ও বিভূতিপ্রাপ্তির উপায়ান্তর

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
ক্ষণেন মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ ॥ ৯৫ ॥
রসনাং প্রাণসংযুক্তাং পীড্যমানাং বিচিন্তয়েৎ।
ন তস্য জায়তে মৃত্যুঃ সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ৯৬ ॥
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈব মূর্চ্ছা প্রজায়তে ॥ ৯৭ ॥
অনেনৈব বিধানেন যোগীন্দ্রাহবনিমণ্ডলে।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দচারী চ সর্ব্বাপৎপরিবর্জ্জিতঃ ॥ ৯৮ ॥
ন তস্য পুনরাবৃত্তির্মোদতে স সুরৈরপি।
পুণ্যপাপৈর্ন লিপ্যেত হ্যেতদাচরণেন সঃ ॥ ৯৯ ॥

ভূতপঞ্চক পরাজয় করত অণিমা, লঘিমা প্রভৃতি অষ্টবিধ ঐশ্বর্য্যের অধিকারী হন, সংশয় নাই ॥ ৯৪ ॥

সাধক ক্ষণার্দ্ধকাল রসনা ঊর্দ্ধগামিনী করিয়া (বায়ু আকর্ষণ করত) অবস্থান করিতে সমর্থ হইলে শীঘ্র রোগ, জরা ও মরণ হইতে মুক্ত হইতে পারেন ॥ ৯৫ ॥

যিনি জিহ্বাগ্র কণ্ঠে স্থাপনপূর্ব্বক তাহাতে প্রাণ যুক্ত করিয়া নিপীড়িত করিতে পারিবেন, তাঁহার কখনই মৃত্যু হইবে না, আমি বলিতেছি, ইহা নিশ্চয়ই সত্য ॥ ৯৬ ॥

এইরূপ অভ্যাস করিলে অদ্বিতীয় মদনসদৃশ রূপলাবণ্যবিশিষ্ট হইতে পারা যায় এবং ইহা দ্বারা শরীরে ক্ষুধা, পিপাসা, নিদ্রা বা মূর্চ্ছা উপস্থিত হইতে পারে না ॥ ৯৭ ॥

এই প্রক্রিয়া দ্বারা যোগানুষ্ঠান করিলে সাধক ধরণীতলে ইচ্ছাবিহারী (কামচারী) ও সকল বিপৎশূন্য হন, তিনি দেবগণের সঙ্গে আনন্দ ভোগ করিতে থাকেন, পাপ বা পুণ্যে মগ্ন হন না এবং

আসনকথন ও তদ্ভেদবর্ণন

চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানাবিধানি চ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় ময়োক্তানি ব্রবীম্যহম্॥ ১০০॥
সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রঞ্চ স্বস্তিকম্॥ ১০১॥

সিদ্ধাসন

যোনিং সংপীড্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ।
মেঢ্রোপরি পাদমূলং বিন্যসেৎ সদা॥ ১০২
দৃষ্ট্যা নিরীক্ষ্য ভ্রূমধ্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ
বিশেষবক্রকায়শ্চ রহস্যুদ্বেগবর্জ্জিতঃ॥ ১০৩॥

তাঁহাকে পুনরায় আর সংসার-বন্ধনে জড়ীভূত হইতে হয় না॥ ৯৮-৯৯॥

আমি অন্যান্য তন্ত্রে পৃথক্ পৃথক্ চতুরশীতি প্রকার আসন বলিয়াছি, *এ স্থানে তন্মধ্যে কেবল শ্রেষ্ঠ চারিটিমাত্র আসন বলিতেছি। যথা—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন॥ ১০০-১০১॥

যোগতত্ত্বজ্ঞ যোগী বামপদের গুল্‌ফ দ্বারা যত্নপূর্ব্বক যোনি (লিঙ্গ ও গুহ্যদেশের মধ্যস্থল) নিপীড়ন পূর্ব্বক দক্ষিণপদের মূলদেশে (যাহাতে লিঙ্গদ্বার বদ্ধ হয়, এরূপভাবে) লিঙ্গের উপরে রাখিবেন এবং সংযতেন্দ্রিয় ও স্থিরকায় হইয়া ভ্রূমধ্যে স্থিরদৃষ্টি রাখিবেন। বিশেষতঃ নির্জ্জনে চাঞ্চল্যশূন্য হইয়া এ প্রকার ভাবে বসিতে হইবে যে, শরীরের কোন ভাগ যেন বক্রভাবাপন্ন না হয়॥ ১০২-১০৩॥

---

* ৮৪ প্রকার আসন শিবকথিত; তন্মধ্যে ৩২ প্রকার আসন মর্ত্ত্য-লোকের পক্ষে শুভদায়ক। এই যোগরহস্য গ্রন্থান্তর্গত ঘেরণ্ডসংহিতায় এই ৩২ প্রকার আসনের কথা বিস্তৃতভাবে বলা হইয়াছে।

এতৎ সিদ্ধাসনং জ্ঞেয়ং সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কম্ ।
যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ ॥ ১০৪ ॥
সিদ্ধাসনং সদা সেব্যং পবনাভ্যাসিভিঃ পরম্ ।
যেন সংসারমুৎসৃজ্য লভ্যতে পরমা গতিঃ ॥ ১০৫ ॥
নাতঃ পরতরং গুহ্যমাসনং বিদ্যতে ভুবি ।
যেনানুধ্যানমাত্রেণ যোগী পাপাদ্বিমুচ্যতে ॥ ১০৬ ॥

পদ্মাসন

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা ঊরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।
ঊরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা তু তাদৃশৌ ॥ ১০. ॥
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্দৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া ।
উত্তভ্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ১০৮ ॥

এইরূপ উপবেশনকে সিদ্ধাসন কহে। অনেক সিদ্ধ যোগী এই আসন দ্বারাই সিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছেন। এই সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া যোগাভ্যাস করিলে শীঘ্র যোগের নিষ্পত্তি অবস্থা প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১০৪ ॥

যাহারা বায়ুসাধন করেন, তাঁহাদের পক্ষে সর্ব্বদা সিদ্ধাসন গ্রহণ করা উচিত। এই সিদ্ধাসন দ্বারা যোগাভ্যাস করিলে ভবসাগর পার হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হইতে পারা যায় ॥ ১০৫ ॥

এই সিদ্ধাসন অপেক্ষা গোপনীয় শ্রেষ্ঠতম আসন পৃথ্বীতলে আর নাই। সাধক ব্যক্তি ইহার অনুধ্যানমাত্রই পাতক হইতে মুক্ত হন ॥ ১০৬ ॥

বামপদতল দক্ষিণ উরূপরি এবং দক্ষিণপদতল বাম উরূপরি যত্নপূর্ব্বক উত্তানভাবে রাখিয়া গুরূপদেশক্রমে হস্ততলদ্বয়ও উরুদ্বয়-মধ্যে ঐ প্রকার উত্তানভাবে সংস্থান এবং দন্তমূলে জিহ্বা স্থাপন-পূর্ব্বক নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির রাখিবে; এইকালে বক্ষঃস্থল

যথাশক্ত্যা সমাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
যথাশক্ত্যা ততঃ পশ্চাৎ রেচয়েদবিরোধতঃ ॥ ১০৯ ॥
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে পরম্ ॥ ১১০ ॥
অনুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ।
ভবেদভ্যাসনে সম্যক্ সাধকস্য ন সংশয়ঃ ॥ ১১১ ॥
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ।
পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ স্যাৎ সত্যং সত্যং বদাম্যহম্ ॥ ১১২ ॥

ঈষৎ উচ্চ করিয়া তাহাতে চিবুক স্থাপন করত ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক তদ্দ্বারা সাধ্যমত জঠর পূর্ণ করিবে। শরীরের কোন ক্ষতি না হয়, এইভাবে যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া পশ্চাৎ অল্পে অল্পে ঐ বায়ু ত্যাগ করিবে ॥ ১০৭-১০৯ ॥

যোগীরা ইহাকেই পদ্মাসন কহেন। ইহা দ্বারা সমস্ত দৈহিকব্যাধি দূর হয়। এই পদ্মাসন সর্ব্বসাধারণের পক্ষে দুর্জ্ঞেয়। বুদ্ধিমান্ মাত্রেই গুরুর নিকট ইহা প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ১১০ ॥

এই পদ্মাসনের অভ্যাস করিলে প্রাণবায়ু শীঘ্রই সরলভাবে প্রচলিত হইতে আরম্ভ হয় এবং ইহার অভ্যাসের ফলে ঐ প্রাণবায়ু সকল সময়েই সম্যক্‌রূপে সরলপথে (সুষুম্নাপথে) গমন করিতে থাকে, সংশয় নাই ॥১১১॥

সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণকে নিম্নগামী ও অপানকে ঊর্দ্ধগামী করত নাভিস্থলে সমানের সহিত যোগ করিতে সমর্থ হইলে তিনি সংসারপাশ হইতে নিঃসন্দেহ মুক্তিলাভ করেন, ইহা অতি সত্য ॥ ১১২ ॥

উগ্রাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন

প্রসার্য্য চরণদ্বন্দ্বয়ং পরস্পপমসংযুতম্ ।
স্বপাণিভ্যাং ধৃত্বা জানুপরি শিরো ন্যসেৎ ॥ ১১৩ ॥
আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনম্ ।
দেহাবসাদহরণং পশ্চিমোত্তানসংজ্ঞকম্ ॥ ১১৪ ॥
য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যহং সাধয়েৎ সুধীঃ ।
বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেণ তস্য সঞ্চরতি ধ্রুবম্ ॥ ১১৫ ॥
এতএভ্যাসশীলানাং সর্ব্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ।
তস্মাদ্ যোগী প্রযত্নেন সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ১১৬

সাধক সমাসীন হইয়া চরণদ্বয় যেন পরস্পব সংলগ্ন না হয়, এরূপ ভাবে বামপদের তলে বামহস্তের অঙ্গুলিচতুষ্টয় আর দক্ষিণপদতলে দক্ষিণকরের অঙ্গুলিচতুষ্টয় রাখিয়া বামহস্ততল দ্বারা বামচরণের অঙ্গুলিগুলি দৃঢ়রূপে এবং দক্ষিণহস্ততল দ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ পূর্ব্বক জানুযুগলের মধ্যস্থলে মস্তক স্থাপন করিবে ॥ ১১৩ ॥

(লক্ষ্য রাখিবে, যেন তখন মেরুদণ্ড বক্র না হয়) ইহার নাম উগ্রাসন। অনেকের মতে ইহা পশ্চিমোত্তানাসন বলিয়া কথিত। এই উগ্রাসন দ্বারা উদরাগ্নির উদ্দীপন হয় এবং দেহের অবসাদও নষ্ট হইয়া থাকে ॥ ১১৪ ॥

যে বুদ্ধিমান্ সাধক নিত্য এই উত্তম আসনের আচরণ করেন, তদীয় বায়ু পশ্চিমপথে অর্থাৎ সুষুম্নাপথে সঞ্চারিত হয়, সন্দেহ নাই ॥ ১১৫ ॥

যে যোগী নিত্য ইহা শিক্ষা করেন, তাঁহার যাবতীয় সিদ্ধিপ্রাপ্তি হয়, সুতরাং সিদ্ধিলাভেচ্ছু সাধক নিত্য সযত্নে উগ্রাসন সাধন করিবেন ॥ ১১৬ ॥

গোপ্তব্যং সুপ্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ .
যেন শীঘ্রং মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্দুঃখৌঘনাশিনী ॥ ১১৭ ॥
জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্ কৃত্বা পাদতলে উভে ।
সমকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষ্যতে ॥ ১১৮ ॥
অনেন বিধিনা যোগী মারুতং সাধয়েৎ সুধীঃ ।
দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্য বায়ুশ্চ সিধ্যতি ॥ ১১৯ ॥
সুখাসনমিদং প্রোক্তং সর্ব্বদুঃখপ্রণাশনম্ ।
স্বস্তিকং যোগিভির্গোপ্যং স্বস্থীকরণমুত্তমম্ ॥ ১২০ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগানুষ্ঠানপদ্ধতৌ যোগাভ্যাস-
তত্ত্বকথনে তৃতীয়ঃ পটলঃ ॥ ৩ ॥

এই আসন সযত্নে গোপন রাখা কর্ত্তব্য, ইহা যাহাকে তাহাকে প্রদান করা উচিত নহে . এই আসন দ্বারা অচিরে বায়ুসিদ্ধি হয়; অতএব দুঃখরাশিও বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ১১৭ ॥

সাধক দুই জানু ও দুই উরুর মধ্যস্থলে পদতল রাখিয়া সরলশরীর হইয়া সুখে সমাসীন হইবেন। যোগীরা বলেন, ইহার নাম স্বস্তিকাসন ॥ ১১৮ ॥

যে বুদ্ধিমান্ যোগী এই আসনে বসিয়া যথাবিধানে বায়ুসাধন করেন, তাঁহার শরীরে কোন পীড়ার আক্রমণ হয় না এবং অচিরে তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয় ॥ ১১৯ ॥

এই স্বস্তিকাসনকে সুখাসনও বলে। এই আসন দ্বারা দুঃখরাশি বিদূরিত হয়। ইহার দ্বারা শরীর প্রকৃতিস্থ এবং চিত্ত আত্মস্থ হয়। এই আসন গোপন রাখা যোগিগণের অবশ্য কর্ত্তব্য ॥ ১২০ ॥

যোগাভ্যাসতত্ত্বকথন নামক তৃতীয় পটল সমাপ্ত।

চতুর্থ-পটলঃ

যোনি-মুদ্রা ও তৎফল

আদৌ পূরকযোগেন স্বাধারে পূরয়েন্মনঃ
গুদমেঢ্রান্তরে যোনিস্তমাকুঞ্চ্য প্রবর্ত্ততে ॥ ১ ॥
ব্রহ্মযোনিগতং ধ্যাত্বা কামং বন্ধুকসন্নিভম্ ।
সূর্য্যকোটি-প্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলম্ ॥ ২
তস্যোর্দ্ধে তু শিখা সূক্ষ্মা চিদ্রূপা পরমা কলা ।
তয়া পিহিতমাত্মানং একীভূতং বিচিন্তয়েৎ ॥ ৩ ॥
গচ্ছন্তী ব্রহ্মমার্গেণ লিঙ্গত্রয়ক্রমেণ বৈ ।
অমৃতং তদ্বিসর্গস্থং পরমানন্দলক্ষণম্ ॥ ৪ ॥

এক্ষণে যোনিমুদ্রাসাধন বিবৃত হইতেছে।—অগ্রে পূরক দ্বারা মনকে মূলাধারে স্থাপনপূর্ব্বক গুহ্যদ্বার ও উপস্থের মধ্যস্থলে যে যোনিমণ্ডল আছে, (কুলকুণ্ডলিনীকে জাগরিত করণার্থ) তাহা আকুঞ্চিত করিয়া, পরে যোগসাধন আরম্ভ করিতে হইবে ॥ ১ ॥

এই যোনিমণ্ডলকে ব্রহ্মযোনিও কহে। বন্ধূক কুসুমতুলা কন্দর্পবায়ু কোটি কোটি সূর্য্যবৎ তেজোবিশিষ্ট ও কোটি কোটি শশাঙ্কবৎ স্নিগ্ধ; এই কন্দর্পবায়ুর ঊর্দ্ধভাগে (মধ্যদেশে) সূক্ষ্মা শিখাস্বরূপিণী চৈতন্যরূপা পরমা কলা (কুণ্ডলিনী) অধিষ্ঠিত আছেন. সাধক ধ্যানান্তে এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, আত্মা সেই পরমা কলা কর্ত্তৃক পরিব্যাপ্ত ও একীভূত হইয়াছেন, আর মন, প্রাণ ও আত্মার সহিত একীভূত ঐ কুণ্ডলিনী যথাক্রমে স্বয়ম্ভূলিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ এই তিন লিঙ্গ ভেদ পূর্ব্বক অর্থাৎ ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি ভেদ করিয়া সুষুম্নার অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গে গমন করিতেছে। এইরূপে যখন কুলকুণ্ডলিনী অকুলে

শ্বেতরক্তং তেজসাঢ্যং সুধাধারাপ্রবর্ষিণম্।
পীত্বা কুলামৃতং দিব্যং পুনরেব বিশেৎ কুলম্ ॥ ৫ ॥
পুনরেবাকুলং গচ্ছেন্মাত্রাযোগেন নান্যথা।
সা চ প্রাণসমা খ্যাতা হ্যস্মিংস্তন্ত্রে ময়োদিতে ॥ ৬ ॥

(সহস্রধারে) উপস্থিত হইবেন, তখন তিনি বিসর্গস্থ * দিব্য কুলামৃত পান করিতে থাকিবেন। এই কুলামৃত অতীব আনন্দময়, শুক্ল-লোহিতবর্ণ (সত্ত্বরজোময়) ও তেজঃসম্পন্ন, ইহা হইতে সুধাধারা বর্ষণ হইতেছে। কুলকুণ্ডলিনী এইরূপে দিব্য কুলামৃত পান করিয়া পুনর্ব্বার কুলস্থলে অর্থাৎ মূলাধারে প্রত্যাবৃত্ত হইবেন ॥ ২-৫ ॥

তদনন্তর কুলকুণ্ডলিনী পূর্ব্বের পূর্ব্বের ন্যায় মাত্রানুসারে পূরক দ্বারা পূর্ব্ববৎ অকুলস্থানে (সহস্রারে) সমাগত হইবেন। † মদুক্ত (শিব-কথিত) তন্ত্রসমূহে উক্ত এই কুলকুণ্ডলিনীই মদীয় প্রাণসমান প্রিয়তমা বলিয়া প্রথিত ॥ ৬ ॥

---

* সহস্রারে বিসর্গস্থান ও সেই স্থানে সুধাস্রাবিণী অমাকলা অর্থাৎ শশাঙ্কের ষোড়শী কলা বিরাজমান আছে ; এই অমাকলা অক্ষয়া ও অমৃত-ধারিণী। কুলকুণ্ডলিনী সেই বিসর্গস্থানে অমাকলা হইতে অমৃতধারা পান করেন।

† "পীত্বা পীত্বা পুনঃ পীত্বা পুনঃ পততি ভূতলে। উত্থায় চ পুনঃ পীত্বা পুনর্জ্জন্ম ন বিদ্যতে।" এই শ্লোকে রূপকভাবে মেরুতন্ত্রে এই যোগ বর্ণিত হইয়াছে। পরন্তু অনেকে এই শ্লোকের ভাবার্থ এইরূপ জ্ঞান করেন যে, বার বার অপরিমিত মদ্যপান করিয়া ভূতলে পড়িব, তৎপরে চৈতন্য হইলেই পুনর্ব্বার আর দেহ ধারণ করিতে হয় না। ফলতঃ ইহার ভাবার্থ এই যে, এই যোনিমুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনী সহস্রারে উঠিয়া পুনঃ পুনঃ অমৃত পান করতঃ মূলাধারে ধরামণ্ডলে পতিত হইবেন, তৎপরে পুনর্ব্বার সহস্রারে উঠিয়া অমৃত পান করিবেন। এইরূপে যোনিমুদ্রা সাধন করিলে পুনরায় জননী-জঠরে প্রবিষ্ট হইতে হয় না।

পুনঃ প্রলীয়তে তস্যাং কালাগ্ন্যাদিশিবাত্মকম্ ॥ ৭ ॥
যোনিমুদ্রা পরা হ্যেষা বন্ধস্তস্যাঃ প্রকীর্তিতঃ।
তস্যাস্তু বন্ধমাত্রেণ তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৮ ॥
ছিন্নরূপাস্তু যে মন্ত্রাঃ কীলিতাঃ স্তম্ভিতাশ্চ যে।
দগ্ধমন্ত্রাঃ শিখাহীনা মলিনাস্তু তিরস্কৃতাঃ ॥ ৯ ॥

কুণ্ডলিনী যখন সহস্রারে আগত হন, তখন কালাগ্নি প্রভৃতি শিবগণ পুনর্ব্বার তাঁহাতে লয় প্রাপ্ত হইবেন ॥ ৭ ॥ *

এই যোনিমুদ্রাসাধন কথিত হইল। এই যোনিমুদ্রা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ; এই যোনিমুদ্রাবন্ধ দ্বারা যাহা সিদ্ধ করিতে না পারা যায়, তাদৃশ কোন কর্ম্মই ভূতলে দৃষ্ট হয় না ॥ ৮ ॥

যে সমস্ত মন্ত্র ছিন্ন, কীলিত, স্তম্ভিত, দগ্ধ, শিখাশূন্য, মলিন, তিরস্কৃত, মন্দ, বাল, বৃদ্ধ, প্রৌঢ়, যৌবনগর্ব্বিত, অরিপক্ষস্থ, বীর্য্যহীন, দুর্ব্বল, খণ্ডিত,

---

* ব্রহ্মা বিষ্ণুশ্চ রুদ্রশ্চ ঈশ্বরশ্চ সদাশিবঃ। ততঃ পরশিবশ্চৈব ষট্‌শিবাঃ পরিকীর্ত্তিতাঃ॥

মূলাধারে ব্রহ্মা, স্বাধিষ্ঠানে বিষ্ণু, মণিপুরে রুদ্র বা কালাগ্নি, অনাহতচক্রে ঈশ্বর বা নারায়ণ, বিশুদ্ধচক্রে সদাশিব এবং আজ্ঞাচক্রে পরশিব—এই ছয় দেবতা শিবশব্দবাচ্য। কুলকুণ্ডলিনী যখন মূলাধার বর্জ্জনপূর্ব্বক উত্থিত হন, তখন মূলাধারস্থ ব্রহ্মা তাঁহার শরীরে লয় প্রাপ্ত হন। এইরূপে কুণ্ডলিনী যখন স্বাধিষ্ঠানে আগত হন, তখন তত্রস্থ মহাবিষ্ণু, যখন মণিপুরে গমন করেন, তখন তত্রস্থ কালাগ্নি, যৎকালে অনাহতচক্রে আগত হন, তখন তৎস্থানস্থিত নারায়ণ, যখন বিশুদ্ধচক্রে উপস্থিত হন, তখন তৎস্থানস্থ সদাশিব আর যখন আজ্ঞাচক্রে আগত হন, তখন তৎস্থানস্থ পরশিব কুলকুণ্ডলিনীর শরীরে বিলীন হন। এখানে যদিও সবিস্তারে বর্ণিত হয় নাই, তথাপি আদি 'শব্দ' দ্বারা জানিতে হইবে যে, কুণ্ডলিনী যৎকালে অকুলে (সহস্রারে) গমন করিতে থাকিবেন, তখন সাবিত্রী প্রভৃতি সমস্ত চক্রস্থিত নিখিল দেবতা ও ডাকিনী প্রভৃতি সমস্ত দেবতাশক্তি তাঁহার শরীরে যথাক্রমে লয় প্রাপ্ত হইবেন। পরে আবার যখন

মন্দা বালাস্তথা বৃদ্ধাঃ প্রৌঢ়া যৌবনগর্ব্বিতাঃ।
অরিপক্ষে স্থিতা যে চ নির্ব্বীর্য্যা সত্ত্ববর্জ্জিতাঃ ॥ ১০ ॥
তথা সত্ত্বেন হীনা যে খণ্ডিতাঃ শতধা কৃতাঃ।
বিধানেন তু সংযুক্তাঃ প্রভবন্তি চিরেণ তু ॥ ১১ ॥
সিদ্ধিমোক্ষপ্রদাঃ সর্ব্বে গুরুণা বিনিযোজিতাঃ ॥ ১২ ॥

শতধাকৃত এবং সাধ্যাসাধ্য অর্থাৎ বিধানে জপ করিলে যাহা বহুদিনে সিদ্ধ হয়, * সেই সকল নির্ব্বাহার্থ গুরু এই যোনিমুদ্রার উপদেশ দিয়া থাকেন। এই যোনিমুদ্রাসাধন দ্বারা উপরি-উক্ত নিখিল মন্ত্রে সিদ্ধি ও মুক্তিলাভ করিতে পারা যায় ॥ ৯-১২ ॥

তিনি কুলস্থানে (মূলাধারে) প্রতিগমন করিবেন, তখন ক্রমে ক্রমে তাঁহার শরীর হইতে প্রতিচক্রের দেবতা ও শক্তি আবির্ভূত হইতে থাকিবেন।

* বিশ্বসার তন্ত্রে ৪৯ প্রকার মন্ত্রদোষ লিখিত আছে ; যথা—(১) ছিন্ন, (২) রুদ্ধ, (৩) শক্তিহীন, (৪) পরাঙ্মুখ, (৫) বধির, (৬) নেত্রহীন (৭) কীলিত, (৮) স্তম্ভিত, (৯) দগ্ধ, (১০) স্রস্ত, (১১) ভীত, (১২) মলিন, (১৩) তিরস্কৃত, (১৪) ভেদিত, (১৫) সুষুপ্ত, (১৬) মদোন্মত্ত, (১৭) মূর্চ্ছিত, (১৮) হৃতবীর্য্য, (১৯) ভীম, (২০) প্রধ্বস্ত, (২১) বালক, (২২) কুমার, (২৩) যুবা, (২৪) প্রৌঢ়, (২৫) বৃদ্ধ, (২৬) নিস্ত্রিংশক, (২৭) নির্বীজ, (২৮) সিদ্ধিহীন, (২৯) মন্দ, (৩০) কূট, (৩১) নিরংশক, (৩২) সত্ত্বহীন, (৩৩) কেকর, (৩৪) জ্ঞাবহীন, (৩৫) ধূমিত, (৩৬) আলিঙ্গিত, (৩৭) মোহিত, (৩৮) ক্ষুধার্ত্ত (৩৯) অতিদৃপ্ত, (৪০) অঙ্গহীন, (৪১) অতিক্রুদ্ধ, (৪২) অতিক্রূর, (৪৩) সব্রীড়, (৪৪) শান্তমানস, (৪৫) স্থানভ্রষ্ট, (৪৬) বিকল, (৪৭) নিঃস্নেহ, (৪৮) অতিবৃদ্ধ, ও (৪৯) পীড়িত। যোনিমুদ্রাসাধন এই ঊনপঞ্চাশৎবিধ মন্ত্রদোষই হরিয়া থাকে।

যাঁহারা এই সকল দোষের লক্ষণ জানিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা 'বসুমতী প্রকাশিত 'তন্ত্রসার' ও 'প্রাণতোষণী' দেখিলে সম্যক্ বুঝিতে পারিবেন।

দীক্ষয়িত্বা বিধানেন অভিষিচ্য সহস্রধা।
ততো মন্ত্রাধিকারার্থমেষা মুদ্রা প্রকীর্ত্তিতা ॥ ১৩ ॥
ব্রহ্মহত্যাসহস্রাণি ত্রৈলোক্যমপি ঘাতয়েৎ।
নাসৌ লিপ্যতি পাপেন যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৪ ॥
গুরুহা চ সুরাপী চ স্তেয়ী চ গুরুতল্পগঃ।
এতৈঃ পাপৈর্ন বধ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ১৫ ॥
তস্মাদভ্যাসনং নিত্যং কর্ত্তব্যং মোক্ষকাঙ্ক্ষিভিঃ।
অভ্যাসাজ্জায়তে সিদ্ধিরভ্যাসান্মোক্ষমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৬।
সম্বিদং লভতেঽভ্যাসাৎ যোগোঽভ্যাসাৎ প্রবর্ত্ততে
মুদ্রাণাং সিদ্ধিরভ্যাসাদভ্যাসাদ্বায়ুসাধনম্ ॥ ১৭ ॥
কালবঞ্চনমভ্যাসাৎ তথা মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ।
বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং ভবেদভ্যাসযোগতঃ ॥ ১৮ ॥

গুরু বিধানানুসারে দীক্ষাদান পূর্ব্বক ইষ্টদেবতার সহস্রনাম দ্বারা সহস্র অভিষেক করিয়া শিষ্যকে মন্ত্রাধিকারী করণার্থ এই যোনিমুদ্রা দান করেন ॥ ১৩ ॥

যিনি যোনিমুদ্রা-বন্ধন করেন, সহস্র বিপ্রহত্যা বা ত্রিভুবন বিধ্বস্ত করিলেও তাঁহাকে পাপে লিপ্ত হইতে হয় না ॥ ১৪ ॥

যিনি যোনিমুদ্রাবন্ধনে নিয়ত নিযুক্ত থাকেন, তিনি পরস্বহরণ, মদ্য-পান গুরুদারা-গমন অথবা গুরুবধ করিলেও তত্তৎপাতকে লিপ্ত হন না ॥ ১৫ ॥

সুতরাং যোনিমুদ্রা বন্ধন নিরন্তর অভ্যাস করা মোক্ষকামিগণের কর্ত্তব্য। কেন না, অভ্যাস দ্বারাই যোগসিদ্ধ হয়, অভ্যাস দ্বারাই মুদ্রাসিদ্ধি হয়, অভ্যাস দ্বারাই বায়ুসিদ্ধি হয়, অভ্যাসবশেই বাক্‌সিদ্ধ ও কামচারী হইতে পারে ॥ ১৬—১৮ ॥

যোনিমুদ্রা পরং গোপ্যা ন দেয়া কস্যচিৎ।
সর্ব্বথা নৈব দাতব্যা প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি ॥ ১৯ ॥

দশবিধ মুদ্রা ; কুলকুণ্ডলিনীর প্রবোধনার্থ
মুদ্রাভ্যাসের আবশ্যকতা

অধুনা কথয়িষ্যামি যোগসিদ্ধিকরং পরম্।
গোপনীয়ং সুসিদ্ধানাং যোগং পরমদুর্ল্লভম্ ॥ ২০
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ ॥ ২১
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥ ২২ ॥

এই যোনিমুদ্রা সম্যকরূপে গুহ্য রাখা কর্ত্তব্য অনধিকারী জনকে ইহা প্রদান করা কোনক্রমেই উচিত নহে। অধিক কি, জীবন কণ্ঠাগত হইলেও যাহাকে তাহাকে ইহা দান করা সর্ব্বথা অনুচিত ॥ ১৯ ॥

এক্ষণে পরমদুর্ল্লভ যোগসিদ্ধির উপায় বর্ণন করিতেছি। ইহা যোগসিদ্ধ মহাত্মাদিগের পরম গোপনীয় ॥ ২০ ॥

মূলাধারচক্রে কুলকুণ্ডলিনী ব্রহ্মদ্বার রোধ পূর্ব্বক সুপ্ত আছেন, শ্রীগুরুর কৃপায় যখন সেই কুলকুণ্ডলিনী জাগরিত হন, তখন শরীরস্থ সমস্ত পদ্মই বিকসিত হয় আর সমস্ত গ্রন্থিভেদও হইয়া থাকে ॥ ২১ ॥

সুতরাং ব্রহ্মদ্বারে প্রসুপ্ত জগদীশ্বরী কুলকুণ্ডলিনীকে প্রবুদ্ধ করিবার নিমিত্ত মুদ্রা অভ্যাস করা যত্নসহকারে কর্ত্তব্য ॥ ২২ ॥

মুদ্রাদশকের নাম

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
জালন্ধরো মূলবন্ধো বিপরীতকৃতিস্তথা ॥ ২৩ ॥
উড্ডানঞ্চৈব বজ্রোলী দশমং শক্তিচালনম্।
ইদং হি মুদ্রাদশকং মুদ্রাণামুত্তমোত্তমম্ ॥ ২৪ ॥

মহামুদ্রা ও তৎফল

মহামুদ্রাং প্রবক্ষ্যামি তন্ত্রেঽস্মিন্ মম বল্লভে।
যাং প্রাপ্য সিদ্ধাঃ সংসিদ্ধিং কপিলাদ্যাঃ পুরা গতাঃ ॥ ২৫ ॥
অপসব্যেন সংপীড্য পাদমূলেন সাদরম্।
গুরূপদেশতো যোনিং গুদমেঢ্রান্তরালগাম্ ॥ ২৬ ॥
সব্যং প্রসারিতং পাদং ধৃত্বা পাণিযুগেন বৈ।
নবদ্বারাণি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি ॥ ২৭ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ মহাবেধ, খেচরী, জলন্ধর, মূলবন্ধ, বিপরীতকরণী, উড্ডান, বজ্রোলী ও শক্তিচালন, এই দশটি মুদ্রাই শ্রেষ্ঠ ॥ ২৩-২৪ ॥

হে প্রাণপ্রিয়ে! এক্ষণে এই তন্ত্রে মহামুদ্রা বর্ণন করিতেছি। কপিলাদি সিদ্ধ মহর্ষিগণ এই মহামুদ্রা অনুষ্ঠানের ফলে পূর্ব্বকালে সম্যক্ সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন ॥ ২৫ ॥

গুরূপদেশ অনুসারে সযত্নে বামপদের গুল্ফ দ্বারা গুহ্যদেশ ও উপস্থের মধ্যস্থ যোনিমণ্ডল নিপীড়িত করতঃ দক্ষিণপদ প্রসারণ পূর্ব্বক হস্ততল-যুগল দ্বারা অঙ্গুলিসকলের অগ্রভাগ ধারণ করিবে। তৎকালে নবদ্বার সংযত করিয়া হৃদয়ের উপরি চিবুক স্থাপন করিতে হয় ॥ ২৬-২৭ ॥

চিত্তং চিত্তপথে দত্ত্বা প্রারভেদ্বায়ুসাধনম্ ।
মহামুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ২৮ ॥
বামাঙ্গেন সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গেনাভ্যসেৎ পুনঃ ।
প্রাণায়ামং সমং কৃত্বা যোগী নিয়তমানসঃ ॥ ২৯ ॥
মুদ্রামেতাস্তু সংপ্রাপ্য গুরুবক্ত্রাৎ সুশোভিতাম্ ।
অনেন বিধিনা যোগী মন্দভাগ্যোঽপি সিধ্যতি ॥ ৩০
সর্ব্বেষামেব নাড়ীনাং বিন্দুমারণম্ ।
জারণন্তু কষায়স্য পাতকানাং বিনাশনম্ ॥ ৩১ ॥

এইরূপ অবস্থায় চিত্ত ব্রহ্মমার্গে রাখিয়া বায়ুসাধন করিতে প্রবৃত্ত হইবে। ইহার নাম মহামুদ্রা। এই মহামুদ্রা সমস্ত তন্ত্রেই গুহ্য রহিয়াছে ॥ ২৮ ॥

এই মহামুদ্রা সাধনকালে অগ্রে বামাঙ্গে যেরূপ করা হইবে, পশ্চাৎ সংযতচিত্তে দক্ষিণাঙ্গেও তদ্রূপ করিতে হইবে। ফলতঃ দক্ষিণপদ প্রসারিত করিয়া যতবার প্রাণায়াম করা হয়, বামপদ প্রসারিত করিয়াও ততবার প্রাণায়াম করা উচিত। (পরন্তু পূরক ও রেচকের কালে গুরূপদেশমত পদত্যাবর্জ্জন পূর্ব্বক সমাসীন হইয়া কর্ম্ম করিতে হইবে) ॥ ২৯ ॥

গুরুপ্রমুখাৎ এই অত্যদ্ভুত মুদ্রার উপদেশ লইবে। যোগসাধনে প্রবৃত্ত ব্যক্তি যদিও নিতান্ত দুর্ভাগ্য হয়, তথাপি উক্ত বিধানে সাধন করিলে সিদ্ধ প্রাপ্ত হইতে পারে ॥ ৩০ ॥

অধিকন্তু ইহা দ্বারা নিখিল নাড়ীর চালন ও বিন্দুমারণ হয়। *

---

* বিন্দু শব্দের অর্থ হইতেছে, শুক্র। সাধনফলে ঐ শুক্র বাষ্পের আকৃতি প্রাপ্ত হইয়া ঊর্দ্ধগ হইয়া থাকে। ঐ বাষ্প যখন সহস্রারে প্রবিষ্ট হয়, তখন স্ত্রীসহবাসকালীন শুক্রপাতের অপেক্ষাও অধিক আনন্দ লাভ হয়—তৎকালে বাহ্যজ্ঞান তিরোহিত হইয়া যায়। যিনি এই শক্তি লাভ করেন, তিনিই ঊর্দ্ধরেতা বলিয়া প্রসিদ্ধ। কেহ কেহ বিন্দুমারণকে বিন্দুজারণও বলিয়া

কুণ্ডলীতাপনং বায়োর্ব্রহ্মরন্ধ্র-প্রবেশনম্ ।
সর্ব্বরোগোপশমনং জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৩২ ॥
বপুষঃ কান্তিমমলাং জরামৃত্যুবিনাশনম্ ।
বাঞ্ছিতার্থফলং সৌখ্যমিন্দ্রিয়াণাঞ্চ মারণম্ ॥ ৩৩ ॥
এতদুক্তানি সর্ব্বাণি যোগারূঢ়স্য যোগিনঃ ।
ভবেদভ্যাসতোঽবশ্যং নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ৩৪ ॥
গোপনীয়া প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে ।
যান্তু প্রাপ্য ভবাম্বোধেঃ পারংগচ্ছন্তি যোগিনঃ ॥ ৩৫ ॥
মুদ্রা কামদুঘা হ্যেষা সাধকানাং ময়োদিতা ।
গুপ্তাচারেণ কর্ত্তব্যা ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ ॥ ৩৬ ॥

থাকেন। ইহা দ্বারা কষায় অর্থাৎ শরীরস্থ কলুষীভাব নষ্ট হয় এবং নিখিল পাতক বিনষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৩১ ॥

ইহা দ্বারা কুণ্ডলিনী সন্তপ্ত (ও প্রবুদ্ধ) হইয়া বায়ুর সহিত ব্রহ্মরন্ধ্রে উপস্থিত হন এবং শারীরিক পীড়াশান্তি, উদরানলবৃদ্ধি, দেহে সুনির্ম্মল কান্তি মৃত্যুঞ্জয় ও বার্দ্ধক্যভাব বিদূরণ হয় ; অধিকন্তু, ইহা দ্বারা যাবতীয় সুখ, বাঞ্ছিতসিদ্ধি ও ইন্দ্রিয়সংযম হইয়া থাকে ॥ ৩২-৩৩ ॥

আমি যে সমস্ত ফল নিরূপণ করিলাম, অভ্যাস দ্বারা যোগী ব্যক্তির এতৎসমস্তই নিঃসন্দেহ হইয়া থাকে ॥ ৩৪ ॥

হে দেবপূজিতে! সযত্নে এই মহামুদ্রা গোপন রাখা উচিত। যোগিগণ ইহা লাভ করতঃ ভবসাগরের পরপারে গমন করেন ॥ ৩৫ ॥

আমি যে এই মহামুদ্রার উপদেশ দিলাম, ইহা সাধকবর্গের পক্ষে কামধেনুসদৃশ হইয়া নিখিল অভীষ্টফল প্রদান করে। বস্তুতঃ ইহা অতীব গোপনে সাধন করিবে ; যাহাকে তাহাকে ইহার উপদেশ দেওয়া কর্ত্তব্য নহে ॥ ৩৬ ॥

মহাবন্ধ ও তৎফল

ততঃ প্রসারিতঃ পাদো বিন্যস্য তমূরূপরি।
গুদযোনিং সমাকুঞ্চ্য কৃত্বা চাপানমূর্দ্ধগম্॥ ৩৭॥
যোজয়িত্বা সমানেন কৃত্বা প্রাণমধোমুখম্।
বন্ধয়েদুদরেঽত্যর্থং প্রাণাপানৌ চ যঃ সুধীঃ॥ ৩৮॥
কথিতোঽয়ং মহাবন্ধঃ সিদ্ধমার্গপ্রদায়কঃ।
নাড়ীজালাদ্রসব্যূহো মূর্দ্ধানং যাতি যোগিনঃ॥ ৩৯॥
উভাভ্যাং সাধয়েৎ পদ্ভ্যামেকৈকঃ সুপ্রযত্নতঃ॥ ৪০॥
ভবেদভ্যাসতো বায়ুঃ সুষুম্নামধ্যসঙ্গতঃ।
অনেন বপুষঃ পুষ্টির্দৃঢ়বন্ধোঽস্থিপঞ্জরে॥ ৪১॥

এইরূপে মহামুদ্রা আশ্রয়পূর্ব্বক প্রাণায়াম করিয়া পরে সেই প্রসারিত পদ উরুস্থলে স্থাপন করতঃ মূলাধার আকুঞ্চন দ্বারা অপান-বায়ুকে ঊর্দ্ধগামী করিয়া নাভিপ্রদেশে সমানবায়ুর সহিত একত্র করিবে এবং এই সময় প্রাণবায়ুকেও অধোমুখ করিয়া ঐ নাভিদেশে আনয়ন পূর্ব্বক ঐ প্রাণ ও অপানবায়ুকে নাভিস্থলে সমানের সহিত বন্ধ ও রুদ্ধ করিবে। (ইহার নাম মহাবন্ধ)॥ ৩৭-৩৮॥

এই যে মহাবন্ধ কীর্ত্তন করিলাম, ইহা সিদ্ধিমার্গপ্রদ। ইহা সাধন-দ্বারা যোগিবর্গের নাড়ীপুঞ্জ হইতে রসসকল ঊর্দ্ধগামী হয়, সুতরাং নাড়ীর মলসমূহ বিনষ্ট হইয়া থাকে॥ ৩৯॥

পরন্তু যোগীর কর্ত্তব্য এই যে, এক এক পদে এক একবার মহামুদ্রা করিয়া তদনন্তর প্রসারিত পদ উরূপরি রাখিয়া সযত্নে এই মহাবন্ধ সাধন করিবে, (কেন না, মহাবন্ধ ভিন্ন কেবল মহামুদ্রায় কোন ফল দর্শে না)॥ ৪০॥

এইরূপ অভ্যাস দ্বারা বায়ু সুষুম্নার মধ্যে গমন করে। ইহা দ্বারা শরীরের পুষ্টি ও অস্থিপঞ্জর দৃঢ়বদ্ধ হয়॥ ৪১॥

সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী ভবন্ত্যেতানি যোগিনঃ।
বন্ধেনানেন যোগীন্দ্রঃ সাধয়েৎ সর্ব্বমীপ্সিতম্ ॥ ৪২

মহাবেধ ও তৎফল

অপান-প্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরি।
মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিমাপূর্য্য বায়ুনা।
স্ফিচৌ সংতাডয়েৎ ধীমান্ বেধোঽয়ং কীর্ত্তিতো ময়া ॥ ৪৩ ॥
বেধেনানেন সংবিধ্য বায়ুনা যোগিপুঙ্গবঃ।
গ্রন্থিং সুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মগ্রন্থিং ভিনত্ত্যসৌ ॥ ৪৪ ॥

এই মহাবন্ধ দ্বারা যেগী পূর্ণান্তঃকরণ হইয়া সমস্ত বাঞ্ছিত সিদ্ধ করিতে সমর্থ হন ॥ ৪২ ॥

হে ত্রিলোকেশ্বরি। সুবুদ্ধি যোগী এই প্রকারে প্রাণ ও অপানের যোগ করতঃ ঐ বায়ুত্রয় দ্বারা উদরপূরণ পূর্ব্বক মহাবেধ আশ্রয় করিয়া (উদরের পার্শ্বদ্বয় যে করদ্বয়ের মধ্যদেশে স্থাপিত আছে, তদ্দ্বারা) সেই পার্শ্বদ্বয় ধীরে ধীরে ক্রমে সন্তাড়িত করিবে, (অথবা উদরপার্শ্বে শনৈঃ শনৈঃ চাপ দিতে থাকিবে।) ইহারই নাম মহাবেধ ॥ ৪৩ ॥

যোগিশ্রেষ্ঠ এই মহাবেধ সহকারে বায়ু দ্বারা সুষুম্নাগ্রন্থি বিদ্ধ করিয়া দুর্ভেদ্য ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ করিতে সমর্থ হন। (অনন্তর ইহা দ্বারাই বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি ভেদ হইলে অবহেলে সহস্রারে কুণ্ডলিনীর যাতায়াত হইতে থাকে) ॥ ৪৪ ॥

---

* যখন প্রসারিত পদ উরূপরি স্থাপন করিবে তৎকালে ধ্যানমুদ্রা আশ্রয় করতঃ ক্রোড়ে উত্তান করতলদ্বয় স্থাপন করিতে হইবে, আর ঐ করতল দ্বারা অল্পপরিমাণে মূলাধার চাপিয়া রাখিবে। এইরূপ করিলে অপানবায়ু পুনর্ব্বার অধোগামী হইতে পারিবে না, মহাবেধ করিতেও সমর্থ হইবে। এই কয়েকটি যদিও মূলে নাই বটে, কিন্তু গুরুমুখে শুনিয়া অভ্যাস করিতে হয়।

যঃ করোতি সদাভ্যাসং মহাবেধং সুগোপিতম্
বায়ুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য জরামরণনাশিনী ॥ ৪৫ ॥
চক্রমধ্যে স্থিতা দেবাঃ কম্পন্তে বায়ুতাড়নাৎ।
কুণ্ডল্যপি মহামায়া কৈলাসে সা বিলীয়তে ॥ ৪৬ ॥

মুদ্রাত্রয়ের অবশ্যকর্ত্তব্যতা

মহামুদ্রা মহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জ্জিতৌ।
তস্মাদ্‌যোগী প্রযত্নেন করোতি ত্রিতয়ং ক্রমাৎ ॥ ৪৭ ॥
এতত্রয়ং প্রযত্নেন চতুর্ব্বারং করোতি যঃ।
ষণ্মাসাভ্যন্তরে মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ৪৮ ॥

যিনি নিত্য (তিন সন্ধ্যা, অন্ততঃ পক্ষে দুই বা এক সন্ধ্যা) অতি গুহ্যভাবে এই মহাবেধ আচরণ করিবেন, তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয় এবং জরা ও মরণ তাঁকে আক্রমণ করিতে পারে না ॥ ৪৫ ॥

মহাবেধস্থ যোগীর মূলাধার-স্বাধিষ্ঠানাদি চক্রে ব্রহ্মা, বিষ্ণু, রুদ্র ইত্যাদি যে সমস্ত দেবতা অধিষ্ঠিত আছেন, তাঁহারা বায়ু দ্বারা সন্তাড়িত হইয়া কম্পিত হইতে থাকেন। মহামায়া কুলকুণ্ডলিনীও পরমশিবে বিলীন হইয়া যান ॥ ৪৬ ॥

মহাবেধ ভিন্ন কেবলমাত্র মহামুদ্রা ও মহাবন্ধের অনুষ্ঠান বিফল, এই জন্য যোগী সযত্নে যথাক্রমে এই তিনটিরই সাধন করেন। এই জন্য ইহাকে বন্ধত্রয়যোগ কহে। ইহা যথা বিধানে সাধন করিলে বৃদ্ধ ব্যক্তিও যৌবনাবস্থা ধারণ করে এবং এই বন্ধত্রয়যোগ দ্বারা মৃত্যুঞ্জয় হইতে সমর্থ হয় ও শরীরে কোন পীড়া থাকে না ॥ ৪৭ ॥

যিনি প্রতিদিন প্রভাতে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যাকালে ও রাত্রিতে এই চারি সময় এই বন্ধত্রয়যোগ সাধন করিবেন, তিনি ষণ্মাসাভ্যন্তরেই মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারিবেন সন্দেহ নাই ॥ ৪৮ ॥

এতত্ত্রয়স্য মাহাত্ম্যং সিদ্ধো জানাতি নেতরঃ।
যজ্জ্ঞাত্বা সাধকাঃ সর্ব্বে সিদ্ধিং সম্যক্ লভন্তি চ ॥ ৪৯ ॥
গোপনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিমীপ্সুভিঃ।
অন্যথা চ ন সিদ্ধিঃ স্যান্মুদ্রাণামেষ নিশ্চয়ঃ ॥ ৫০ ॥

খেচরীমুদ্রা ও তৎফল

ভ্রুবোরন্তর্গতাং দৃষ্টিং বিধায় সুদৃঢ়াং সুধীঃ।
উপবিশ্যাসনে বজ্রে নানোপদ্রব বর্জ্জিতঃ ॥ ৫১ ॥
লম্বিকোর্দ্ধস্থিতে গর্ত্তে রসনাং বিপরীতগাম্
সংযোজয়েৎ প্রযত্নেন সুধাকূপে বিচক্ষণঃ ॥ ৫২ ॥

এই তিনটির মাহাত্ম্য সিদ্ধ ব্যক্তিই অবগত আছেন, অন্য কেহ জানে না। সাধকবর্গ ইহা জ্ঞাত হইলে পরমা সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥ ৪৯ ॥

যে সমস্ত সাধক সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে ইচ্ছা করেন, সযত্নে এই বন্ধত্রয়যোগ গোপনে রাখা তাঁহাদের অবশ্য কর্ত্তব্য। গোপনে না করিলে নিঃসন্দেহ এই বন্ধত্রয়সিদ্ধির হানি হইবে ॥ ৫০ ॥

বিচক্ষণ যোগী উপদ্রবরহিত স্থলে বজ্রাসনে * বসিয়া ভ্রূযুগলে দৃঢ়রূপে দৃষ্টিস্থাপন করতঃ রসনা বিপরীতগামিনী করিয়া গলশুণ্ডিকার (আলজিহ্বার) উপরিস্থ গর্ত্তে পরিচালন দ্বারা সযত্নে (ভ্রূমধ্যস্থ) অমৃতকূপে সংযোজিত করিবে ॥ ৫১-৫২ ॥

---

* আসন সম্বন্ধে এই 'যোগশাস্ত্র'স্থ ঘেরণ্ডসংহিতা দ্রষ্টব্য

মুদ্রৈষা খেচরী প্রোক্তা ভক্তানামনুরোধতঃ।
সিদ্ধীনাং জননী হ্যেষা মম প্রাণাধিকাধিকে ॥ ৫৩ ॥
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ পীযূষং প্রত্যহং পিবেৎ।
তেন বিগ্রহসিদ্ধিঃস্যাৎ মৃত্যুমাতঙ্গ-কেশরী ॥ ৫৪ ॥

ইহারই নাম খেচরীমুদ্রা। † ইহা সিদ্ধির জননীস্বরূপা। ভক্তগণের অনুরোধে ইহা আমি প্রকাশ করিলাম ॥ ৫৩ ॥

হে প্রাণবল্লভে। এই খেচরীমুদ্রাই মহতী সিদ্ধির কারণ। খেচরীমুদ্রা নিরন্তর অভ্যাস করিলে প্রতিদিন সুধাপান করিতে সমর্থ

† ঘেরণ্ডসংহিতায় আছে—

অমৃতকূপ স্পর্শ করিতে হইলে জিহ্বা সুদীর্ঘ হওয়া আবশ্যক। এই নিমিত্ত যাঁহারা খেচরী মুদ্রা সাধন করেন, তাঁহারা স্বীয় জিহ্বার নিম্নস্থিত শিরা কাটিয়া ফেলেন। পরে মাখম দিয়া জিহ্বা দোহন করিয়া থাকেন এবং মধ্যে মধ্যে চিমটা বা শাঁড়াসী দ্বারা জিহ্বা টানিয়া ক্রমে বৃহদাকারে পরিণত করেন। প্রত্যহ এই প্রকার কার্য্যের দ্বারা জিহ্বাকে কপালকুহরে প্রবিষ্ট করিতে থাকিলে জিহ্বা সুদীর্ঘ হয়; তখন খেচরী মুদ্রা সাধন সুগম হইয়া থাকে।

খেচরী মুদ্রা অভ্যাসের আরও যে সকল গুণ আছে, তাহা ঘেরণ্ডসংহিতায় দ্রষ্টব্য।

হঠপ্রদীপিকায় এ সম্বন্ধে যাহা আছে, তাহা দিগ দর্শনের জন্য এস্থানে সংক্ষেপে কথিত হইল। জিহ্বার নিম্নস্থ শিরা ছেদন করিয়া মাখন দ্বারা দোহন করিবে। তাহার পর আলাজিহ্বার উপরে যে গর্ত্ত আছে, তাহাতে জিহ্বা প্রবেশ করাইবে। কিছু দিন এইরূপ করিতে করিতে জিহ্বা দীর্ঘ হইয়া যখন ভ্রূর মধ্যস্থল স্পর্শ করিবে, তখনই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধ হইবে। মনসাপাতার আকৃতির ন্যায় সুতীক্ষ্ণ অস্ত্র দ্বারা জিহ্বার নিম্নস্থ শিরা এক লোম পরিমিত কাটিয়া দিবে। তৎপরে হরীতকী ও সৈন্ধব লবণ দ্বারা জিহ্বা মার্জ্জন করিতে থাকিবে—সাত দিন এই ভাবে মার্জ্জন করিবার পর পুনরায় ঐ শিরা আর এক লোম পরিমাণ ছেদন করিবে। ৬ মাস

অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্ব্বাবস্থাং গতোঽপি বা
খেচরী যস্ত শুদ্ধা তু স শুদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫৫ ॥
ক্ষণার্দ্ধং কুরুতে যস্তু তীর্ণঃ পাপমহার্ণবাৎ।
দিব্যভোগান্ প্রভুক্ত্বা চ সৎকুলে স প্রজায়তে ॥ ৫৬ ॥

হইতে পারে। ইহা দ্বারা শরীর সম্পূর্ণ সিদ্ধ অর্থাৎ জরামৃত্যুরহিত হয়। এইমুদ্রা মৃত্যুরূপ বারণের পক্ষে কেশরীস্বরূপ ॥ ৫৪ ॥

সাধক পবিত্রই হউন বা অপবিত্রই হউন অথবা যে কোন অবস্থায় থাকুন, বিধানে খেচরীমুদ্রা সাধন করিলে শুদ্ধ হইবেন সংশয় নাই ॥ ৫৫ ॥

যিনি ক্ষণার্দ্ধমাত্র এই মুদ্রা সাধন করেন, তিনি কার্য্যরূপ সমুদ্র হইতে পার হন এবং সুরলোকে মনোহর ভোগ্যদ্রব্য উপভোগ করিয়া পরজন্মে মহাবংশে জন্মগ্রহণ করেন ॥ ৫৬ ॥

কাল এই নিয়মে চলিলে জিহ্বার নিম্নস্থ শিরা ধ্বংস হইবে এবং জিহ্বা উন্মুক্ত হইয়া যাইবে। তখন সেই সুদীর্ঘ জিহ্বা দ্বারা কপালকুহর স্পর্শ করিতে পারিলেই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধ হইবে। খ শব্দে আকাশ, জিহ্বা ও চিত্ত আকাশগামী হয় বলিয়া ইহার নাম খেচরী মুদ্রা। খেচরী মুদ্রার প্রভাব এত অধিক যে, যদি যুবতী নারীও আলিঙ্গন করে, তথাপি খেচরীমুদ্রাসিদ্ধ ব্যক্তির বিন্দুপাত হয় না। জিহ্বার প্রবেশ নিবন্ধন উদ্ভূত অগ্নি দ্বারা চন্দ্রমণ্ডল হইতে অমৃত ক্ষরণ হয়, এই অমৃতক্ষরণকেই অমর-বারুণী বলা হইয়া থাকে। গো শব্দের অপর একটি অর্থ জিহ্বা। তালুদেশের মূলভাগে জিহ্বার প্রবেশের নাম গোমাংসভক্ষণ। যে সাধক এই অমৃত-বারুণী ও গোমাংস ভক্ষণ করিতে সমর্থ হন, তিনিই প্রকৃত কৌল নামে অভিহিত হইবার যোগ্য। যিনি ইহা পারেন না, তিনি কুলঘাতক। যে সকল সাধক এই অমৃত-বারুণী ও গোমাংস ভক্ষণ করিতে পারেন, তাঁহারা মহাপাতক হইতেও উদ্ধার লাভ করেন।

মুদ্রৈষা খেচরী যস্ত স্বস্থিতোহ্যামতন্দ্রিতঃ।
শতব্রহ্মাগতেনাপি ক্ষণার্দ্ধং মন্যতে হি সঃ ॥ ৫৭ ॥
গুরূপদেশতো মুদ্রাং যো বেত্তি খেচরীমিমাম্।
নানাপাপরতো ধীমান্ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৫৮ ।
স্বপ্রাণৈঃ সদৃশো যস্ত তস্মৈ চাপি ন দীয়তে।
প্রচ্ছাদ্যতে প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে ॥ ৫৯ ॥

জালন্ধরবন্ধ ও তৎফল

বদ্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ।
বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ ॥ ৬০
নাভিস্থো বহ্নির্জন্তূনাং সহস্রকমলচ্যুতম্।
পিবেৎ পীযূষবিবরং তদর্থং বন্ধয়েদিমাম্ ॥ ৬১ ॥

যিনি নিরলস হইয়া এই মুদ্রা অভ্যাসপূর্ব্বক ইহাতে অবস্থিত, শতব্রহ্মার নাশকালও তিনি ক্ষণার্দ্ধ বলিয়া বোধ করেন ॥ ৫৭

যে মতিমান্ সাধক গুরূপদেশমতে এই খেচরীমুদ্রা জ্ঞাত হইয়াছেন, তিনি যদিও মহাপাপে পাপী হন, তথাপি শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিতে পারেন ॥ ৫৮ ॥

হে দেববন্দিতে! যিনি আপনার প্রাণতুল্য প্রিয়তম, তাঁহাকেও এই প্রধান যোগ দিতে পারা যায় না। যত্নসহকারে ইহা গুপ্ত রাখাই অতি কর্ত্তব্য ॥ ৫৯ ॥

(কণ্ঠসঙ্কোচ দ্বারা) গলপ্রদেশের শিরাসকল রোধসহকারে হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিতে হইবে। ইহাকে জালন্ধরবন্ধ কহে। ইহা সুরগণেরও দুষ্প্রাপ্য ॥ ৬০ ॥

(এই জালন্ধরের উদ্দেশ্য এই যে,) প্রাণিগণের সহস্রদলপদ্ম হইতে যে সুধা ক্ষরিত হয়, নাভিমণ্ডলস্থ (সর্ব্বসংহারক) অগ্নি তৎসমুদয় শোষণ করিয়া থাকেন। জালন্ধরবন্ধ করিলে (সুধাগমনের

বন্ধেনানেন পীযূষং স্বয়ং পিবতি বুদ্ধিমান্।
অমরত্বঞ্চ সম্প্রাপ্য মোদতে ভুবনত্রয়ে ॥ ৬২ ॥
জালন্ধরো বন্ধ এষঃ সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কঃ।
অভ্যাসঃ ক্রিয়তে নিত্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতী ॥ ৬৩ ॥

মূলবন্ধ ও তৎফল

পাদমূলেন সংপীড্য গুদমার্গং সুযন্ত্রিতঃ।
বলাদপানমাকৃষ্য ক্রমাদূর্দ্ধং সমাচরেৎ ॥ ৬৪ ॥
কল্পিতোঽয়ং মূলবন্ধো জরামরণনাশনঃ।
অপানপ্রাণয়োরৈক্যং প্রকরোত্যধিকল্পিতম্ ॥ ৬৫ ॥
বন্ধেনানেন সুতরাং যোনিমুদ্রা প্রসিধ্যতি।
সিদ্ধায়াং যোনিমুদ্রায়াং কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৬৬ ।

পথরোধ নিবন্ধন) ঐ অগ্নি তাহা শোষণ করিতে পারে না ; সুতরাং এই জালন্ধরবন্ধ অভ্যাস করা যোগীর কর্ত্তব্য ॥ ৬১ ॥

ধীমান সাধক এই জালন্ধরবন্ধ আশ্রয় পূর্ব্বক (নাভিস্থ সর্ব্বসংহারক অগ্নিকে বঞ্চনা করিয়া) নিজেই ঐ সুধাপান করেন এবং অমরত্ব প্রাপ্ত হইয়া ভুবনে আনন্দভোগ করিতে থাকেন ॥ ৬২ ॥

সিদ্ধ ব্যক্তির পক্ষে এই জালন্ধরবন্ধই সিদ্ধিদায়ক। যিনি সিদ্ধিলাভ করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি এই জালন্ধরবন্ধ অভ্যাস করেন ॥ ৬৩ ॥

সংযতহৃদয়ে পাদমূল (গুল্ফ) কর্ত্তৃক গুহ্যপ্রদেশ নিপীড়িত করিয়া শক্তির সঙ্গে অপানবায়ুকে আকর্ষণ পূর্ব্বক ক্রমে উর্দ্ধে লইয়া যাইবে। ইহার নাম মূলবন্ধ। এই মূলবন্ধ দ্বারা জরা ও মৃত্যুর আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। এই মূলবন্ধের বলে প্রাণ ও অপানবায়ুর সমতা হয় ॥ ৬৪-৬৫ ॥

কাজে কাজেই এই মূলবন্ধ কর্ত্তৃক যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইল। যে

বন্ধস্যাস্য প্রসাদেন গগনে বিজিতানিলঃ।
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী ভুবমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে ॥ ৬৭ ॥
সুগুপ্তে নির্জ্জনে দেশে বন্ধমেনং সমভ্যসেৎ।
সংসারসাগরং তর্ত্তুং যদীচ্ছেদ্‌যোগিপুঙ্গবঃ ॥ ৬৮ ॥

বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তৎফল

ভূতলে স্বশিরো দত্ত্বা খে নয়েচ্চরণদ্বয়ম্।
বিপরীতকৃতিশ্চৈষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৬৯ ॥

সাধক এই যোনিমুদ্রায় সিদ্ধ হন, এই পৃথিবীতে তাঁহার কোন্ সিদ্ধি দুর্ল্লভ ॥ ৬৬ ॥

সাধক কেবল কুম্ভক দ্বারা আকাশে উত্থিত হইতে পারেন না, পরন্তু এই মূলবন্ধের প্রসাদে পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া বায়ু পরাজয় পূর্ব্বক পৃথিবী পরিত্যাগ করিয়া শূন্যদেশে উত্থিত হইতে পারেন ॥ ৬৭ ॥

যোগিরাজ যদি সংসার-সমুদ্র পার হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তিনি অতি গোপনে বিজনস্থানে এই মূলবন্ধ অভ্যাস করিবেন ॥ ৬৮ ॥ *

ভূতলে নিজ মস্তক বিন্যাস করতঃ পাদযুগল উর্দ্ধগামী করিবে। ইহাকে বিপরীতকরণী মুদ্রা কহে। সকল তন্ত্রেই ইহা সুগুপ্ত আছে ॥ ৬৯ ॥

---

* হঠপ্রদীপিকা বলিতেছেন, মূলবন্ধ অভ্যাস দ্বারা প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর একতা সাধিত হয়। সেইজন্য যে যোগী মূলবন্ধে সিদ্ধিলাভ করেন, তিনি যদি বৃদ্ধ হন্, তথাপি তাঁহার যুবার ন্যায় সামর্থ্য থাকে। হঠপ্রদীপিকার মতে মূলবন্ধের কিছু পার্থক্য আছে, যথা—গুল্ফ দ্বারা স্বীয় কোষ ও গুহ্যদেশের মধ্যভাগ (যোনিদেশ) পীড়ন করতঃ গুহ্যদেশ সুদৃঢ়ভাবে আকুঞ্চন করিয়া অধোদেশস্থিত অপান বায়ুকে উর্দ্ধগ করিলেই মূলবন্ধ হইয়া থাকে।

এতাং যঃ কুরুতে নিত্যমভ্যাসং যামমাত্রকম্ ।
মৃত্যুং জয়তি স যোগী প্রলয়ে নাপি সীদতি ॥ ১০ ॥
কুরুতেঽমৃতপানং স সিদ্ধানাং সমতামিয়াৎ ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু বন্ধমেনং করোতি যঃ ॥ ১১ ॥

উড্ডানবন্ধ ও তৎফল

নাভেরূর্দ্ধমধশ্চাপি তানং পশ্চিমমাচরেৎ ।
উড্ডানো বন্ধ এষ স্যাৎ সর্ব্বদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ১২ ॥

যে সাধক প্রতিদিন এক প্রহরমাত্র এই বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি মৃত্যুকে জয় করেন এবং প্রলয়কালেও তিনি অবসাদগ্রস্ত হন না ॥ ১০ ॥

যে সাধক এই বিপরীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি অমৃতসেবন করিয়া সিদ্ধ পুরুষদিগের সমান হন। এমন কি, তিনিও সিদ্ধব্যক্তি বলিয়া লোকে খ্যাত হইয়া থাকেন ॥ ১১ ॥ *

নাভির ঊর্দ্ধভাগ ও নিম্নভাগ পশ্চিমতান করিবে ; ইহাকেই উড্ডানবন্ধ কহে। ইহা দ্বারা সকল কষ্ট নাশ পায় ॥ ১২ ॥

---

* হঠপ্রদীপিকায় এই বিপরীতকরণী মুদ্রা সম্বন্ধে যাহা উপদিষ্ট হইয়াছে, এস্থলে তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে কিছু বলা হইল। অনুসন্ধিৎসু পাঠক মূলগ্রন্থ দেখিতে পারেন।

মানবদেহের ললাটে সুধাংশুমণ্ডল এবং নাভিমণ্ডলের উর্দ্ধে সূর্য্য অবস্থিত। ঐ সুধাংশুমণ্ডল হইতে স্বর্গীয় সুধা ক্ষরিত হয় ; কিন্তু নাভিমণ্ডলস্থ সূর্য্য ঐ সুধা পান করিয়া থাকেন। তজ্জন্য মানবদেহ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। সুতরাং সূর্য্যের মুখ বন্ধ করা আবশ্যক। এই বিপরীতকরণী দ্বারা অর্থাৎ মাটীতে মস্তক এবং চরণদ্বয় উর্দ্ধে তুলিলে চন্দ্র নিম্নভাগে এবং সূর্য্য ঊর্দ্ধদেশে থাকায় সূর্য্য আর সেই সুধা পান করিতে সমর্থ হন না। কেন না, এই অবস্থায় নাভিদেশ ঊর্দ্ধভাগে এবং ললাট নিম্নদেশে অবস্থিত হয়, এই হেতু এই মুদ্রা অভ্যাসের ফলে সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়।

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধন্ত কারয়েৎ।
উড্ডানাখ্যো হ্যয়ং বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥ ৭৩॥
নিত্যং যঃ কুরুতে যোগী চতুর্ব্বারং দিনে দিনে।
তস্য নাভেস্তু শুদ্ধিঃ স্যু দ্যেন শুদ্ধো ভবেন্মরুৎ॥ ৭৪॥
ষণ্মাসমভ্যসন্ যোগী মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্।
তস্যোদরাগ্নির্জ্বলতি রসবৃদ্ধিশ্চ জায়তে॥ ৭৫॥
অনেন সুতরাং সিদ্ধির্বিগ্রহস্য প্রজায়তে।
রোগাণাং সংক্ষয়শ্চাপি যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্॥ ৭৬॥

কিংবা নাভির ঊর্দ্ধভাগ এরূপ ভাবে পশ্চিমতান করিবে যে, পেটের চর্ম্ম যেন মেরুদণ্ডকে প্রায় স্পর্শ করে। ইহাকেও উড্ডানবন্ধ বলা যায়। ইহা মৃত্যুরূপ কারীর পক্ষে সিংহ-স্বরূপ॥ ৭৩॥

যিনি প্রত্যহ চারি বার করিয়া এই উড্ডানবন্ধ করিবেন, তাঁহার নাভিশুদ্ধি এবং বায়ুশোধন হইবে॥ ৭৪॥

ছয়মাস কাল ইহা অভ্যাস করিলে সাধক নিশ্চয়ই মৃত্যুঞ্জয় হইয়া উঠেন; বিশেষতঃ তাঁহার জঠরানল উদ্দীপিত হয় ও রসবৃদ্ধি হইয়া উঠে॥ ৭৫॥

সুতরাং এই বন্ধ কর্ত্তৃক সাধকের দেহসিদ্ধি ও রোগনাশ হয়, সংশয় নাই॥ ৭৬॥

এই মুদ্রা অভ্যাসকালে সাধকের অত্যধিক আহার আবশ্যক; কেন না, এই সময়ে জঠরানল অত্যন্ত প্রবল হইয়া থাকে! এই সময় অল্পাহার বা অনাহার করিলে প্রবল জঠরানল সাধককে ভস্মীভূত করিয়া ফেলিতে পারে। প্রথমাবস্থায় গুরুর শিক্ষা মত অল্পক্ষণ মাত্র অভ্যাস করিতে হইবে এবং ক্রমশঃ সময় বর্দ্ধিত করিবে। ক্রমাগত ৮ মাস এই অভ্যাস করিলে দেহের সকল প্রকার সৌষ্ঠব সাধিত হইবে। যে যোগী প্রত্যহ এই মুদ্রা এক প্রহর কাল পর্য্যন্ত সাধন করিতে সমর্থ হইবেন, তিনি মৃত্যুঞ্জয় হইবেন।

গুরোর্লব্ধা তু যত্নেন সাধয়েত্তু বিচক্ষণঃ।
নির্জ্জনে সুস্থিতে দেশে বন্ধং পরমদুর্লভম্ ॥ ৭৭ ॥

বজ্রোলী মুদ্রা ও তৎফল

বজ্রোলীং কথয়িষ্যামি সংসারধ্বান্তনাশিনীম্।
স্বভক্তেভ্যঃ সমাসেন গুহ্যাদ্‌গুহ্যতমামপি ॥ ৭৮ ॥
স্বেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি যোগোক্তনিয়মৈর্ব্বিনা।
মুক্তো ভবেদ্‌গৃহস্থোঽপি বজ্রোল্যভ্যাসযোগতঃ ॥ ৭৯ ॥
বজ্রোল্যভ্যাসযোগোঽয়ং ভোগে যুক্তোঽপি মুক্তিদঃ!
তস্মাদতি প্রযত্নেন কর্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৮০ ॥
আদৌ রজঃ স্ত্রিয়া যোন্যা যত্নেন বিধিবৎ সুধীঃ।
আকুঞ্চ্য লিঙ্গনালেন স্বশরীরে প্রবেশয়েৎ ॥ ৮১ ॥

বুদ্ধিমান যোগী গুরুর নিকটে এই পরমগোপ্য বন্ধের উপদেশ লাভ করিয়া, যে স্থানে মন প্রফুল্ল হয়, সেই প্রকার বিজন স্থানে অবস্থান পূর্ব্বক যত্নসহকারে এই বন্ধ অভ্যাস করিবেন ॥ ৭৭ ॥

সম্প্রতি স্বীয় ভক্তগণের জন্য বজ্রোলী মুদ্রা সংক্ষেপে বর্ণনা করিতেছি। এই বজ্রোলী মুদ্রা দ্বারা সংসারান্ধকার দূর হয়। ইহা গোপ্য হইতেও গোপ্যতম ॥ ৭৮ ॥

যে যোগী কেবলমাত্র বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি গৃহীই হউন অথবা যোগশাস্ত্রোক্ত কোন নিয়ম পালন না করিয়া যথেচ্ছাচারে প্রবৃত্তই হউন, তথাপি মোক্ষলাভ করিতে পারেন, সংশয় নাই ॥ ৭৯ ॥

এই বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাসসময়ে যোগী ভোগাবস্থায় থাকিলেও তাঁহার মোক্ষলাভ হইয়া থাকে, সুতরাং যোগীদিগের সর্ব্বদা অতি যত্নপূর্ব্বক এই মুদ্রা অভ্যাস করা উচিত ॥ ৮০ ॥

বিদ্বান্ যোগী প্রথমতঃ যত্নপূর্ব্বক লিঙ্গনাল দ্বারা স্ত্রীযোনি-কুহর

স্বয়ং বিন্দুঞ্চ সংবধ্য লিঙ্গচালনমাচরেৎ।
দৈবাচ্চলতি চেদূর্দ্ধে নিরুদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৮২ ॥
বামভাগেঽপি তদ্বিন্দুং নীত্বা লিঙ্গং নিবারয়েৎ।
ক্ষণমাত্রং যোনিতোঽয়ং পুমাংশ্চালনমাচরেৎ ॥ ৮৩ ॥
গুরূপদেশতো যোগী হুংহুঙ্কারেণ যোনিতঃ।
অপানবায়ুমাকুঞ্চ্য বলাদাকৃষ্য তদ্রজঃ ॥ ৮৪ ॥
অনেন বিধিনা যোগী ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
গব্যভুক্ কুরুতে যোগং গুরুপাদাব্জপূজকঃ ॥ ৮৫ ॥
বিন্দুর্বিধুময়ো জ্ঞেয়ো রজঃ সূর্য্যময়স্তথা।
উভয়োর্মেলনং কার্য্যং স্বশরীরে প্রযত্নতঃ ॥ ৮৬ ॥

হইতে বিধানমতে রজঃ আকর্ষণপূর্ব্বক নিজ দেহে প্রবেশিত করিবেন ॥ ৮১ ॥

তৎপরে তাহাতে স্বীয় বীর্য্য সংবদ্ধ করিয়া লিঙ্গ পরিচালনা করিতে থাকিবেন ; ইহার মধ্যে যদ্যপি যোনিমুদ্রা কর্ত্তৃক উর্দ্ধে নিরুদ্ধ বিন্দু স্খলিতপ্রায় হয়, তাহা হইলে তাহা বামভাগে ইড়া নাড়ীতে চালিত করিয়া কিয়ৎক্ষণ যোনিমধ্যে লিঙ্গপরিচালন বন্ধ করিবেন। তৎপরে সেই সাধক ব্যক্তি গুরূপদেশ-অনুযায়ী হুংহুঙ্কার শব্দ-সহকারে অপান বায়ু আকুঞ্চন করিয়া শক্তিসহকারে যোনিমধ্য হইতে রজঃ আকর্ষণানন্তর পুনরায় লিঙ্গপরিচালন করিতে প্রবৃত্ত হইবেন ॥ ৮২-৮৩ ॥

যে সাধক শীঘ্র যোগসিদ্ধি ইচ্ছা করেন, তিনি গুরুপাদপদ্ম পূজাপূর্ব্বক প্রত্যহ বিধিমতে গব্যঘৃত ও দুগ্ধ-সেবন সহকারে এই বিধি অনুযায়ী যোগসাধন করিতে থাকিবেন ॥ ৮৫ ॥

বিন্দু চন্দ্রমাস্বরূপ এবং রজঃ রবিস্বরূপ, অতএব যত্নপূর্ব্বক নিজ শরীরে রবি-শশীর মিলন করা যোগীর কর্ত্তব্য ॥ ৮৬ ॥

অহং বিন্দুরজঃ শক্তিরুভয়োর্মেলনং যদা।
যোগিনাং সাধনবতাং ভবেদ্দিব্যং বপুস্তদা ॥ ৮৭ ॥
মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।
তস্মাদতিপ্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণম্ ॥ ৮৮ ॥
জায়তে ম্রিয়তে লোকো বিন্দুনা নাত্র সংশয়ঃ।
এতজ্জ্ঞাত্বা সদা যোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ ॥ ৮৯ ॥
সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে।
যস্য প্রসাদান্মহিমা মমাপ্যেতাদৃশী ভবেৎ ॥ ৯০ ॥
বিন্দুঃ করোতি সর্ব্বেষাং সুখং দুঃখঞ্চ সংস্থিতম্।
সংসারিণাং বিমূঢ়ানাং জরামরণশালিনাম্ ॥ ৯১ ।

আমি বিন্দুস্বরূপ ও রজঃ শক্তিস্বরূপ ; সুতরাং যখন সাধক কর্ত্তৃক যোগীর শরীরে এইরূপ শিবশক্তির মিলন হয়, তখন তাঁহার দিব্য-শরীর হইয়া থাকে ॥ ৮৭ ॥

বিন্দুপতন মৃত্যুর কারণ এবং বিন্দুধারণই অমরত্বের হেতু ; এই কারণে সাধকরা অতি যত্নে বিন্দুধারণ করিয়া থাকেন ॥ ৮৮ ॥

লোক বিন্দু হইতেই জন্মগ্রহণ করে এবং বিন্দু হইতেই মৃত্যুমুখে পতিত হয়, এ বিষয়ে বিন্দুমাত্র সন্দেহ নাই। সাধকরা ইহা জ্ঞাত হইয়া সর্ব্বদা বিন্দুধারণ করিবেন ॥ ৮৯ ॥

এই জগতে মহারত্নস্বরূপ বিন্দুসিদ্ধ হইলে কি না সিদ্ধ হইল ? অর্থাৎ সকলই সিদ্ধ হইল। এই বিন্দুধারণপ্রভাবেই আমার এতদূর মহিমা হইয়াছে ॥ ৯০ ॥

এই বিন্দুই জরামৃত্যুশালী অজ্ঞানী সংসারিগণের সুখ ও কষ্টের কারণ অর্থাৎ এই বিন্দুই তাহাদিগকে সুখযুক্ত ও দুঃখময় করিতেছে ॥ ৯১ ॥

অয়ং শুভকরো যোগো যোগিনামুত্তমোত্তমঃ।
অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি ভোগে যুক্তোঽপি মানবঃ ॥ ৯২ ॥
স কালে সাধিতার্থোঽপি সিদ্ধো ভবতি ভূতলে।
ভুক্ত্বা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতম্ ॥ ৯৩ ॥
অনেন সকলা সিদ্ধির্যোগিনাং ভবতি ধ্রুবম্।
সুখভোগেন মহতা তস্মাদেনং সমভ্যসেৎ ॥ ৯৪ ॥ *

এই সর্ব্বপ্রধান যোগ সাধকগণের পক্ষে সম্পূর্ণ মঙ্গলপ্রদ। মনুষ্য ভোগী হইয়াও ধারণা দ্বারা এই বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন॥ ৯২ ॥

যোগী এই সাধনাবলে পৃথিবীমধ্যে নানাবিধ ভোগ্য বস্তু ভোগ-পূর্ব্বক যথাসময়ে ভোগবিষয়ে পূর্ণমনোরথ হইয়াও পরে পরমা সিদ্ধি লাভ করেন, সংশয় নাই ॥ ৯৩ ॥

এই যোগসাধনপ্রভাবে যোগিসমূহ নানাসুখভোগ পূর্ব্বক নিশ্চয়ই সকলা সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন ; অতএব এই যোগ অভ্যাস করা একান্ত কর্ত্তব্য ॥ ৯৪ ॥

---

* বজ্রোলী মুদ্রা সম্বন্ধে অন্যান্য তন্ত্র এবং যোগীদিগের প্রত্যক্ষীকৃত অভিজ্ঞতা হইতে সার সংগ্রহ করিয়া এখানে কিছু বিবৃত হইল। পাঠক ইহাতে দেখিবেন, বজ্রোলী মুদ্রাসাধনের দ্বারা কিরূপ অভীষ্ট সিদ্ধ হইয়া থাকে।

যিনি বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিবেন, তাঁহার গব্য-দুগ্ধ এবং বশীভূতা কামিনী—এই দুইটি অত্যাবশ্যক। কেন না, সঙ্গমের পর ইন্দ্রিয়দৌর্ব্বল্য ঘটে, সুতরাং তাহা দূর করিবার জন্যই দুগ্ধের প্রয়োজন, আর বশীভূতা রমণী ব্যতীত এই মুদ্রাসাধন অসম্ভব।

বজ্রোলী মুদ্রাসাধনের একটি আশ্চর্য্য গুণ আছে। ইহা ভোগপ্রদ হইলেও মুক্তিদায়ক। যদিও শীত-গ্রীষ্ম দিবা-রাত্রি প্রভৃতি যেমন পরস্পর বিরোধী সেইরূপ ভোগ ও মুক্তি পরস্পরবিরুদ্ধ। কিন্তু ব্রজোলী মুদ্রায় এই উভয়বিধই একাধারে অবস্থিত, পুরুষ ও স্ত্রী উভয়ের পক্ষেই বিন্দু যদি

অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রা

সহজোল্যমরোলী চ বজ্রোল্যা ভেদতো ভবেৎ।
যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধারয়েৎ ॥ ৯৫ ॥

সহজোলী মুদ্রা ও অমরোলী মুদ্রা বজ্রোলীমুদ্রারই ভেদমাত্র ; অতএব যে কোন প্রকারে বিন্দুধারণ করাই সাধকের উচিত ॥ ৯৫ ॥

স্খলনোন্মুখ বা স্খলিত হয়, তাহা হইলে গুরুর উপদেশানুসারে যত্নের সহিত ক্রমে ক্রমে উহা ঊর্দ্ধগ করিবেন। ইহা অভ্যাসসাপেক্ষ।

এখন প্রাথমিক অভ্যাসের কথা বলা হইতেছে। এই মুদ্রা প্রথম অভ্যাসের সময় সীসার একটি নল আবশ্যক। লিঙ্গরন্ধ্রে বায়ু সঞ্চারের জন্য এই নল দ্বারা ধীরে ধীরে বার বার ফুৎকার দিতে হইবে। তাহার পর সীসার এমন একটি সরু ও চিক্কণ নল প্রস্তুত করিবে—যাহা অনায়াসে লিঙ্গরন্ধ্র দিয়া অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইতে পারে। এই নল দৈর্ঘ্যে ১৪ অঙ্গুলী হওয়া আবশ্যক, ক্রমে ক্রমে এই নল লিঙ্গরন্ধ্রে প্রবেশ করাইবে। প্রথম দিনেই সমগ্র প্রবেশ করাইবে না, কেন না, তাহাতে বিপত্তি ঘটিবার সম্ভাবনা। সমগ্র নলটি যখন লিঙ্গরন্ধ্রে অনায়াসে প্রবিষ্ট হইবে, তখনই বুঝিতে হইবে যে, লিঙ্গরন্ধ্র বিশুদ্ধ হইয়াছে।

এইরূপে লিঙ্গরন্ধ্র বিশুদ্ধ হইলে এমন একটি ১৪ অঙ্গুলী দীর্ঘ ফাঁপা নল প্রস্তুত করাইবে, যাহার ১২ আঙ্গুল সরল এবং উপরের ২ আঙ্গুল বাঁকা হইবে। সরল অংশটি লিঙ্গরন্ধ্রে প্রবিষ্ট করাইয়া বাঁকা ভাগটি বাহিরে রাখিতে হইবে। তাহার পর স্বর্ণকার যেরূপ সরু নলের দ্বারা প্রদীপে ফুৎকার দিয়া অলঙ্কার নির্ম্মাণ করে, সেইরূপ নল ঐ বাঁকা নলেরমুখে প্রবেশ করাইয়া ফুৎকার দিয়া মার্গশুদ্ধি করিবে। কেন না, মার্গশুদ্ধি না হইলে লিঙ্গ দ্বারা জল আকর্ষণ করা সম্ভব নয়। মার্গশুদ্ধির পর লিঙ্গ দ্বারা জল আকর্ষণ অভ্যাস করিতে হইবে। জল আকর্ষণে সফলকাম হইলে পূর্ব্বে যেরূপ বলা হইয়াছে সেই ভাবে বিন্দুর ঊর্দ্ধাকর্ষণ অভ্যাস করিবে। এই বিন্দু আকর্ষণই বজ্রোলী মুদ্রার চরম অবস্থা। যে সাধক প্রাণায়াম ও খেচরী মুদ্রায় সিদ্ধিলাভ করিতে

অমরোলী মুদ্রার উপদেশ

দৈবাচ্চলতি চেদ্বেগে মেলনং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ।
অমরোলিরিয়ং প্রোক্তা লিঙ্গনালেন শোষয়েৎ ॥ ৯৬ ॥

যদি স্ত্রী-সহবাসে বেগবশতঃ হঠাৎ বিন্দু স্খলিত হয়, তাহা হইলে সেই মিশ্রিত রবি-শশী লিঙ্গনাল কর্ত্তৃক শোষণ করিয়া স্বীয় শরীরে পুনঃ প্রবেশিত করিবে। ইহারই নাম অমরোলী মুদ্রা ॥ ৯৬ ॥ *

পারেন, তাঁহার পক্ষে বজ্রোলী মুদ্রা সাধন সহজসাধ্য। মোট কথা, প্রাণায়াম ও খেচরী মুদ্রায় সিদ্ধিলাভ করিতে না পারিলে, বজ্রোলী মুদ্রা সিদ্ধ হয় না।

এই স্থানে আর একটি গুহ্য বিষয় ব্যক্ত করা হইতেছে। সহবাসসময়ে অভ্যাসসাহায্যে পতনশীল রেতঃ আকর্ষণ করিয়া লওয়াই সঙ্গত, কিন্তু যদি তাহা সম্ভব না হয়, তবে পতনের অব্যবহিত পরেই আকর্ষণ করিয়া লইবে। আকর্ষণ করিবার সময় স্ত্রীরজঃও আকর্ষণ করতঃ ঊর্দ্ধে রক্ষা করিবে। সাধক যদি এই কার্য্যে সফলতা লাভ করেন, তবে তিনি জরা-মৃত্যুর কবল হইতে আত্মরক্ষা করিতে সমর্থ হন। যেহেতু, বিন্দুধারণই জীবন এবং বিন্দুপাতেই মৃত্যু। বজ্রোলী মুদ্রার সাধককে চিনিবার একমাত্র উপায় তাঁহার গাত্রগন্ধ। কেন না, এই সাধকের দেহ হইতে অতি সদ্‌গন্ধ বহির্গত হইয়া থাকে।

স্ত্রীলোকও যদি এই বজ্রোলী মুদ্রায় সিদ্ধ হন, তাহা হইলে তিনি যোগিনী হইয়া সকল প্রকার সিদ্ধি লাভ করেন। যে কামিনী স্বীয় যোনি আকুঞ্চন করতঃ রজঃ আকর্ষণ করিয়া ঊর্দ্ধগ করিতে পারেন, প্রকৃত পক্ষে তিনিই যোগিনীপদবাচ্যা। তাঁহার অসাধ্য জগতে কিছুই নাই। বজ্রোলী মুদ্রাসাধকের রূপলাবণ্য, শারীরিক বল অসামান্য হইয়া থাকে এবং দেহ বজ্রাপেক্ষাও দৃঢ় হয়। তিনি বহু প্রকার পার্থিব সুখভোগ করিয়া অন্তে মোক্ষ লাভ করেন।

* হঠপ্রদীপিকাতে অমরোলী মুদ্রা সম্বন্ধে যাহা লিখিত আছে, এই স্থানে তাহা কিছু বিবৃত হইল। উক্ত গ্রন্থে আছে, যখন শিবাম্বু বহির্গত হয়, তখন পিত্তের উৎকটতা ও নিঃসারতা ত্যাগ করিয়া দোষরহিত স্নিগ্ধ মধুধারা পান করা উচিত। খণ্ডকালিকা যোগি-সম্প্রদায় ইহাকেই অমরোলী

সহজোলী মুদ্রার উপদেশ

গতং বিন্দুং স্বয়ং যোগী বাঙ্কয়েৎ যোনিমুদ্রয়া।
সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৯৭ ॥

বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রার একতা ও তদভ্যাসের উপায়

সংজ্ঞাভেদাদ্ভবেদ্ভেদঃ কার্য্যং তুল্যাগতির্যদি।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধ্যতে যোগিভিঃ সদা ॥ ৯৮ ॥

যোগী পতিতপ্রায় নিজ বিন্দুকে যদি যোনিমুদ্রা কর্ত্তৃক স্বীয় শরীরে রুদ্ধ করেন, তাহা হইলে তাহাকে সহজোলী মুদ্রা বলা যায়। এই সহজোলী মুদ্রা সমস্ত তন্ত্রেই সুগুপ্ত রহিয়াছে ॥ ৯৭ ॥ *

বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রা, এই তিন মুদ্রার ভেদ নামভেদমাত্রেই ঘটিয়াছে, প্রকৃতপক্ষে এ তিনের ক্রিয়া ও গতি

মুদ্রা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন। অমরী শব্দের অর্থ শিবাম্বু। প্রত্যহ অমরী নস্য লইয়া উহা সেবন করতঃ বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাস করাকেই অমরোলী মুদ্রা বলে। যৎকালে অমরোলী মুদ্রা সাধন করা হয়, তৎকালে চান্দ্রী সুধা ক্ষরিত হয়, সেই সুধা বিভূতির সহিত মিশাইয়া নিজ উত্তমাঙ্গে অর্থাৎ মস্তক, ললাট, চক্ষু, স্কন্ধ, কণ্ঠ, হৃদয় ও হস্ত প্রভৃতিতে ধারণ করিলে সাধক দিব্যদৃষ্টি লাভ করেন। তাৎপর্য্য এই যে, অমরোলী মুদ্রাসাধক ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান কালের সকল বৃত্তান্ত অক্লেশে অবগত হইতে সমর্থ হন।

* হঠযোগপ্রদীপিকার মতে সহজোলী মুদ্রা এইরূপ :—সাধক সাধনের পূর্ব্বে গোময়ভস্ম অর্থাৎ ঘুঁটের ছাই জলে দিয়া রাখিবেন। এই ভস্মে যেন কোনরূপ ময়লা না থাকে। তদনন্তর বজ্রোলী মুদ্রাসাধনের জন্য স্ত্রীসহবাসের পর উভয়ে সুখে উপবেশন করিয়া পূর্ব্বোক্ত ভস্মমিশ্রিত জল মূর্দ্ধা, কপাল, চক্ষু, বক্ষঃ, বাহুদ্বয় প্রভৃতি শোভনাঙ্গে প্রলিপ্ত করিলেই সহজোলী মুদ্রা হইবে, ইহা যোগীদিগের অত্যন্ত শ্রদ্ধার বস্তু।

অয়ং যোগো ময়া প্রোক্তো ভক্তানাং স্নেহতঃ পরম।
গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন ন দেয়ো যস্য কস্যচিৎ ॥ ৯৯ ॥
এতদ্‌গুহ্যতমং গুহ্যং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি।
তস্মাদতিপ্রযত্নেন গোপনীয়ং সদা বুধৈঃ ॥ ১০০ ॥
স্বমূত্রোৎসর্গকালে যো বলাদাকৃষ্য বায়ুনা।
স্তোকং স্তোকং ত্যজেন্মূত্রমূর্দ্ধমাকৃষ্য তৎ পুঃ ॥ ১০১ ॥
গুরূপদিষ্টমার্গেণ প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
বিন্দুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য মহাসিদ্ধিপ্রদায়িকা ॥ ১০২ ॥
ষণ্মাসমভ্যসেদ্ যো বৈ প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া।
শতাঙ্গনোপভোগেঽপি তস্য বিন্দুর্ন নশ্যতি ॥ ১০৩ ॥

সমান। এই কারণে সাধকরা সর্ব্বপ্রযত্নে সকল সময়েই এই মুদ্রাত্রিতয়ের কিংবা তাহার মধ্যে একতমের সাধন করিয়া থাকেন ॥ ৯৮ ॥

আমি ভক্তসমূহের প্রতি পরমস্নেহনিবন্ধনই তোমার নিকট এই যোগ কহিলাম; পরন্তু ইহা যত্নপূর্ব্বক গোপন করাই উচিত, যে কোন ব্যক্তিকে ইহার উপদেশ দেওয়া কর্ত্তব্য নহে ॥ ৯৯ ॥

এই সাধনা অত্যন্ত গুহ্য, ইহার ন্যায় গুহ্যতম যোগ আর হয় নাই এবং হইবেও না; অতএব ধীমান্‌দিগের কর্ত্তব্য এই যে, অতীব যত্ন পূর্ব্বক ইহা গোপন করিয়া রাখেন ॥ ১০০ ॥

(এই মুদ্রাত্রয় অভ্যাসের আর এক উপায় বিহিত হইতেছে।)—নিজ মূত্রত্যাগকালে সাধ্যমতে অপানবায়ু দ্বারা ঐ মূত্র টানিয়া লইয়া অল্পে অল্পে ত্যাগ করিতে হইবে এবং পুনরায় উহা ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করিয়া লইবেন। যে সাধক গুরূপদেশ অনুসারে প্রত্যহ এই প্রকার সাধন করিবেন, তাঁহার ক্রমে ক্রমে বিন্দুসিদ্ধি হইবে এবং তদ্দ্বারা তাঁহার মহাসিদ্ধিও হইয়া উঠিবে ॥ ১০১-১০২ ॥

যিনি গুরূপদেশ অনুযায়ী ছয়মাসকাল দৈনিক এইরূপ অভ্যাস

সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥
ঈশত্বং যৎপ্রসাদেন মমাপি দুর্লভং ভবেৎ ॥ ১০৪ ॥

শক্তিচালনমুদ্রা ও তৎফল

আধারকমলে সুপ্তাং চালয়েৎ কুণ্ডলীং দৃঢ়াম্।
অপানবায়ুমারুহ্য বলাদাকৃষ্য বুদ্ধিমান্।
শক্তিচালনমুদ্রেয়ং সর্ব্বশক্তিপ্রদায়িনী ॥ ১০৫ ॥

করিবেন, শত শত স্ত্রী সহবাসেও তাঁহার বিন্দুপাত হইবে না। ১০৩।

মহারত্নস্বরূপ এই বিন্দুসিদ্ধি হইলে ভূমণ্ডলমধ্যে কি না সিদ্ধ হইল? এই বিন্দুসিদ্ধিপ্রভাবেই আমারও এই অনন্যসুলভ ঈশ্বরত্বলাভ হইয়াছে ॥ ১০৪ ॥

মূলাধারপদ্মে কুণ্ডলিনীশক্তি * দৃঢরূপে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বেষ্টন পূর্ব্বক নিদ্রা যাইতেছেন। ধীমান্ যোগী অপানবায়ুর সহযোগে সবলে এই কুণ্ডলিনী দেবীকে আকর্ষণ করিয়া ঊর্দ্ধে চালিত করিবেন; ইহাকে শক্তিচালনমুদ্রা কহে। ইহা দ্বারা সকল শক্তি লাভ হয় ॥ ১০৫ ॥

* হঠযোগপ্রদীপে কুলকুণ্ডলিনীর বিষয় যাহা কথিত আছে, তাহা এস্থলে লিখিত হইল। সর্প কুণ্ডলী পাকাইয়া অবস্থিত হইলে যেরূপ দেখিতে হয়, কুলকুণ্ডলিনী ঠিক তদ্রূপ অর্থাৎ কুলকুণ্ডলিনী সর্পের ন্যায় কুণ্ডলী পাকাইয়া আছেন। যে সাধক এই শক্তিকে পরিচালিত ও উত্থাপিত করিতে সমর্থ হন, তিনিই মুক্তপুরুষ। গঙ্গা (ইড়ানাড়ী) ও যমুনার (পিঙ্গলা নাড়ী) মধ্যভাগে বালরণ্ডা (বালবিধবা) অর্থাৎ ইড়া-পিঙ্গলার মধ্যস্থিত সুষুম্না নাড়ীর দ্বারে অবস্থিত পরমশিব বিরহিণী কুণ্ডলিনী শক্তিকে বলাৎকার দ্বারা অর্থাৎ বলপূর্ব্বক গ্রহণ করিয়া লইতে পারিলেই মুক্তিলাভ করা যায়। প্রকৃত অর্থ এই যে, যে সাধক বল দ্বারা অর্থাৎ সাধনবলে মূলাধারস্থিত কুণ্ডলিনীকে জাগাইয়া পরমশিবে যুক্ত করিতে সমর্থ হন, তিনিই মুক্তিলাভ করেন।

শক্তিচালনমেতদ্ধি প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
আয়ুর্ব্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য রোগাণাঞ্চ বিনাশনম্ ॥ ১০৬ ॥
বিহায় নিদ্রাং ভুজগী স্বয়মূর্দ্ধে ভবেৎ খলু।
তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ॥ ১০৭ ॥
যঃ করোতি সদাভ্যাসং শক্তিচালনমুত্তমম্।
যেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদণিমাদিগুণপ্রদা।
গুরূপদেশবিধিনা তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১০৮ ॥

যে যোগী দৈনিক এইরূপে শক্তিচালন অভ্যাস করিবেন, তাঁহার পরমায়ু বৃদ্ধি হইবে এবং কদাচ শরীরে ব্যাধির সঞ্চার থাকিবে না ॥ ১০৬ ॥

এই মুদ্রাবলে দেবী কুলকুণ্ডলিনী নিদ্রা ত্যাগপূর্ব্বক নিজে ঊর্দ্ধ-গামিনী হন। অতএব যে সাধক সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার এই শক্তিচালনমুদ্রা সাধন করা একান্ত আবশ্যক ॥ ১০৭ ॥

যে সাধক সর্ব্বদা গুরূপদেশ অনুযায়ী এই সর্ব্বশ্রেষ্ঠতম শক্তিচালন-মুদ্রা সাধন করেন, তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি হয় অর্থাৎ শরীর অজয় ও অমর হইয়া থাকে; সুতরাং তাঁহার আর মৃত্যুভয় থাকে না; বিশেষতঃ তিনি অণিমা, লঘিমা ইত্যাদি অষ্টৈশ্বর্য্য লাভ করিতে পারেন ॥ ১০৮ ॥

লোক চাব দ্বারা যেরূপ সবলে দ্বার খুলিয়া থাকে, হঠযোগ অভ্যাসের দ্বারা সেইরূপ কুণ্ডলিনীশক্তি পরিচালনা দ্বারা মোক্ষদ্বার উন্মোচন করেন। যে পথ দিয়া ব্রহ্মলোক যাওয়া যায়, সেই পথ পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী স্বীয় মুখ দ্বারা আবৃত রাখিয়া নিদ্রিতা আছেন। ইনি যোগিগণকে মুক্তি দিবার জন্য এবং অজ্ঞানদিগের বন্ধনের নিমিত্ত এই ভাবে অবস্থিত আছেন। যে সাধক কুণ্ডলিনীকে অবগত হইতে পারেন, তিনিই প্রকৃত যোগী।

মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং বিধিনা শক্তিচালনম্ ।
যঃ করোতি প্রযত্নেন তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ ।
যুক্তাসনেন কর্ত্তব্যং যোগিভিঃ শক্তিচালনম্ ॥ ১০৯ ॥
এতত্তু মুদ্রাদশকং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি ॥
একৈকাভ্যাসনে সিদ্ধিঃ সিদ্ধো ভবতি নান্যথা ॥ ১১০ ॥

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে মুদ্রাকথনে চতুর্থঃ পটলঃ ॥ ৪ ॥

যে সাধক প্রতিদিন মুহূর্ত্তকাল পর্য্যন্ত যত্নপূর্ব্বক বিধিমতে শক্তি-চালন করিবেন, তাঁহার সিদ্ধি করায়ত্ত হইবে। আরও, উপযুক্ত আসনে অর্থাৎ সিদ্ধাসনে বা বজ্রাসনে উপবিষ্ট হইয়া এই মুদ্রা সাধন করিতে হইবে ॥ ১০৯ ॥

এই যে দশটি মুদ্রা বলিলাম, ইহার তুল্য উত্তম মুদ্রা আর হয় নাই, হইবেও না। এই মুদ্রাদশকের অন্যতম একটিমাত্র মুদ্রা দ্বারাই সিদ্ধি-লাভ হইতে পারে; সুতরাং ইহা দ্বারা যোগী যে পূর্ণসিদ্ধ হইবেন, সে বিষয়ে বিন্দুমাত্র সংশয় নাই ॥ ১১০ ॥

পঞ্চম-পটলঃ

দেবীর প্রশ্নে যোগবিঘ্ন বর্ণন

শ্রীদেব্যুবাচ

ব্রূহি মে বাক্যমীশান পরমার্থধিয়ং প্রতি।
যে বিঘ্নাঃ সন্তি লোকানাং চেন্মষি প্রেম শঙ্কর ॥ ১ ॥

ভোগরূপ বিঘ্ন

শ্রীঈশ্বর উবাচ

শৃণু দেবি প্রবক্ষ্যামি যথা বিঘ্নাঃ স্থিতাঃ সদা।
মুক্তিং প্রতি নরাণাঞ্চ ভোগঃ পরমবন্ধকঃ ॥ ২ ॥
নারী শয্যাসনং বস্ত্রং ধনমস্য বিড়ম্বনম্।
তাম্বুলং ভক্ষ্যযানানি রাজ্যৈশ্বর্য্যবিভূতয়ঃ ॥ ৩ ॥

দেবী বলিলেন, হে ঈশান! হে শম্ভো! আমার প্রতি যদি আপনার স্নেহ থাকে, তাহা হইলে পরমার্থজ্ঞান বিষয়ে জীবের যে সকল বাধা ঘটিতে পারে, তাহা আমার নিকট বলুন ॥ ১ ॥

ঈশ্বর কহিলেন, হে দেবি! মুক্তিলাভবিষয়ে মনুষ্যের যে সকল বাধা প্রায়ই উপস্থিত হয়, তাহা কহিতেছি, অবধান কর। এই বাধাসমূহের মধ্যে বিষয়ভোগই মুক্তিপথের প্রধান অন্তরায় ॥ ২ ॥

বিশেষতঃ স্ত্রী-সম্ভোগ, উত্তম শয্যা, মনোহর আসন, সুন্দর বস্ত্র ও অর্থসঞ্চয়, এই সকল মুক্তিপথের বিড়ম্বনামাত্র। পান, ভক্ষ্যভোজ্যাদি, যান (শকটশিবিকাদি), রাজ্য, ঐশ্বর্য্য (প্রভুত্ব), বিভূতি, স্বর্ণ, রজত, তাম্র, রত্ন, গন্ধদ্রব্য, গো, পাণ্ডিত্য, বেদপাঠাদি, নৃত্য, গীত, অলঙ্কার, বংশী, বীণা, মৃদঙ্গ, হস্তী, অশ্ব, উষ্ট্র প্রভৃতি বাহন, দারা, অপত্য

হেম রূপ্যং তথা তাম্রং রত্নঞ্চাগুরুধেনবঃ।
পাণ্ডিত্যং বেদশাস্ত্রাণি নৃত্যং গীতং বিভূষণম্ ॥ ৪ ॥
বংশী বীণা মৃদঙ্গশ্চ গজেন্দ্রশ্চাশ্ববাহনম্ ॥ ৫ ॥
দারাপত্যানি বিষয়া বিঘ্না এতে প্রকীর্ত্তিতাঃ।
ভোগরূপা ইমে বিঘ্না ধর্ম্মরূপানিমান্ শৃণু ॥ ৬ ॥

ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন

স্নানং পূজাতিথির্হোমস্তথা সৌখ্যময়ী স্থিতিঃ।
ব্রতোপবাসনিয়মা মৌনমিন্দ্রিয়নিগ্রহঃ ॥ ৭ ॥
ধ্যেয়ো ধ্যানং তথা মন্ত্রো দানং খ্যাতির্দ্দিশাসু চ।
বাপীকূপতড়াগাদিপ্রাসাদারামকল্পনা ॥ ৮ ॥
যজ্ঞং চান্দ্রায়ণং কৃচ্ছ্রং তীর্থানি বিষয়াণি চ।
দৃশ্যন্তে চ ইমা বিঘ্না ধর্ম্মরূপেণ সংস্থিতা ॥ ৯ ॥

প্রভৃতি সংসার, বিষয়কর্ম্ম, এতৎসমুদায় মুক্তিপথের বাধা বলিয়া কথিত আছে। পরন্তু এ সকল ভোগরূপ আপদ্। অতঃপর ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন নিরূপণ করিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ৩—৬ ॥

প্রাতঃস্নানাদি বেদনির্দ্দিষ্ট স্নান, পূজাধিক্য, অনবরত অতিথিসেবা, অগ্নিতে হোম, সৌখ্যময়ী স্থিতি অর্থাৎ বিলাসিতা, ব্রত, উপবাস, নিয়মধারণ, মৌন (বাগিন্দ্রিয়নিগ্রহ), ধ্যেয়তা, স্থূলধ্যান, মন্ত্রজপাদি, মান, সর্ব্বত্র খ্যাতি, বাপী, কূপ, তড়াগ, সরোবর, প্রাসাদ, উদ্যান, কেলিস্থান ইত্যাদি নির্ম্মাণ বা নির্ম্মাণকল্পনা, যজ্ঞ, চান্দ্রায়ণব্রত, কৃচ্ছ্রব্রত, তীর্থপর্য্যটন ও বিষয়পর্য্যালোচন, এ সকল ধর্ম্মবিঘ্নরূপে বিরাজমান আছে ॥ ৭-৯ ॥

জ্ঞানরূপ বিঘ্ন

যত্তু বিঘ্নং ভবেজ্‌জ্ঞানং কথয়ামি বরাননে।
গোমুখাস্থাসনং কৃত্বা ধৌতী প্রক্ষালনং বসেৎ ॥ ১০ ॥
নাড়ীসঞ্চারবিজ্ঞানং প্রত্যাহারনিরোধনম্।
কুক্ষিসঞ্চালনং ক্ষীরপ্রবেশ ইন্দ্রিয়াধ্বনা ॥ ১১ ॥

ভোজনরূপ বিঘ্ন

নাড়ীকর্ম্মণি কল্যাণি ভোজনং শ্রূয়তাং মম ॥ ১২ ॥
নবং ধাতুরসং ছিন্দি ঘণ্টিকাস্তাড়য়েৎ পুনঃ ॥ ১৩ ॥

হে বরাননে! মুক্তিবিষয়ে যে সমস্ত জ্ঞানরূপী বিঘ্ন সঞ্চারিত হয়, তাহাও বলিতেছি। গোমুখাসন প্রভৃতি * যে কোন আসন করিয়া ধৌতী যোগ কর্ত্তৃক নাড়ীপ্রক্ষালনে প্রবৃত্ত হওয়া, নাড়ী-সঞ্চার-কাল অর্থাৎ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মধ্যে কোথায় কোন্ নাড়ী আছে, শুদ্ধ তাহারই অনুসন্ধান, প্রত্যাহার করিবার উদ্দেশে চক্ষুঃ, কর্ণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়রোধ ও লৌহশৃঙ্খল দ্বারা লিঙ্গবন্ধন বা লৌহকণ্টকাদি কর্ত্তৃক লোচন বা লিঙ্গবিদ্ধ-করণ, বায়ুচালনার উদ্দেশে কুক্ষিসঞ্চালন, উপস্থাদি দ্বারা দুগ্ধপান ও নাড়ীকর্ম্ম অর্থাৎ বায়ু দ্বারা কেবলই নাড়ী ধৌতকরণ, এতৎসমুদায় জ্ঞানরূপ বিঘ্ন বলিয়া জানিবে ॥ ১০-১১ ॥

হে কল্যাণি! সম্প্রতি খাদ্যরূপ বিঘ্ন কহিতেছি, শ্রবণ কর। যাহাতে শরীরে নবরসের সঞ্চার হয়, এ প্রকার বস্তুভোগ ত্যাগ করিবে অর্থাৎ রসবৃদ্ধিকর বস্তু বিঘ্নস্বরূপ, কেন না, তদ্দ্বারা জিহ্বামূল স্ফীত হয় ও তাহাতে বেদনাবোধ হইয়া থাকে; কাজেই যোগসাধনে বিঘ্ন ঘটে ॥ ১২-১৩ ॥

---

* গোমুখাসন সম্বন্ধে হঠযোগপ্রদীপিকায় বর্ণিত আছে যে, পৃষ্ঠদেশের বামভাগে কটির নিম্নদেশে বামপদের গোড়ালি নিয়োজিত করিলেই গোমুখবৎ হইবে, এইভাবে উপবেশনের নাম গোমুখাসন।

এককালে সমাধির উপায়

এককালং সমাধিঃ স্যাল্লিঙ্গভূতমিদং শৃণু ।
সঙ্গমং গচ্ছ সাধূনাং সঙ্কোচং ভজ দুর্জ্জনাৎ ।
প্রবেশে নির্গমে বায়োর্গুরুলক্ষ্যং বিলোকয়েৎ ॥ ১৪ ॥
পিণ্ডস্থং রূপসংস্থঞ্চ রূপস্থং রূপবর্জ্জিতম্ ।
ব্রহ্মৈতস্মিন্মতাবস্থা হৃদয়ঞ্চ প্রশাম্যতি ॥ ১৫ ॥
ইত্যেতে কথিতা বিঘ্না জ্ঞানরূপে ব্যবস্থিতাঃ ॥ ১৬ ॥

চতুর্ব্বিধ যোগ ও চতুর্ব্বিধ সাধক এবং যোগচতুষ্টয়বর্ণন

মন্ত্রযোগো হঠশ্চৈব লয়যোগস্তৃতীয়কঃ ।
চতুর্থো রাজযোগঃ স্যাৎ স দ্বিধাভাববর্জ্জিতঃ ॥ ১৭ ॥

সম্প্রতি কি প্রকারে এককালে সমাধি হয়, তাহার বীজ অর্থাৎ মূলকারণ বলিতেছি, শ্রবণ কর। সর্ব্বদা সাধুসঙ্গ কর; দুর্জ্জন-সহবাসে বিরত হও; বায়ুর প্রবেশ ও নির্গমকালে গুরূপদিষ্ট লক্ষ্যে দৃষ্টি রাখ ॥ ১৪ ॥

যিনি পিণ্ডস্থ অর্থাৎ শরীরস্থ, যিনি রূপের আধার ও যিনি রূপেও অবস্থিতি করিতেছেন অথচ যিনি রূপশূন্য, তিনিই ব্রহ্ম; তাঁহাতে অবস্থান করাই মরণাবস্থা বা সমাধি; এই অবস্থাতেই হৃদয় প্রশান্ত হয়। (ইহাই গুরূপদিষ্ট লক্ষ্য) ॥ ১৫ ॥

এই আমি ত্বৎসমীপে জ্ঞানরূপ বাধাসকল কহিলাম ॥ ১৬ ॥

যোগ প্রধানতঃ চারিপ্রকার—প্রথম মন্ত্রযোগ, দ্বিতীয় হঠযোগ, তৃতীয় লয়যোগ ও চতুর্থ রাজযোগ। এই শেষকথিত রাজযোগে দ্বৈত ভাব থাকে না অর্থাৎ সে সময়ে সমাধিনিবন্ধন জ্ঞান, জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা, এই তিনটিই সমভাবাপন্ন হইয়া পরমাত্মমাত্র অবশিষ্ট থাকে ॥ ১৭ ॥

সাধকচতুষ্টয়বর্ণন

চতুর্ধা সাধকো জ্ঞেয়ো মৃদুমধ্যাধিমাত্রকঃ।
অধিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাব্ধৌ লঙ্ঘনক্ষমঃ॥ ১৮॥

মৃদুসাধকের লক্ষণ ও অধিকার

মন্দোৎসাহী সুসংমূঢ়ো ব্যাধিস্থো গুরুদূষকঃ।
লোভী পাপমতিশ্চৈব বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ॥ ১৯॥
চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোঽতিনিষ্ঠুরঃ।
মন্দাচারো মন্দবীর্য্যো জ্ঞাতব্যো মৃদুসাধকঃ॥ ২০॥
দ্বাদশাব্দে ভবেৎ সিদ্ধিরেতস্য যত্নতঃ পরম।
মন্ত্রযোগাধিকারী ন জ্ঞাতব্যো গুরুণা ধ্রুবম্॥ ২১॥

যোগ যেরূপ চতুর্ব্বিধ, যোগীও সেই প্রকার চতুর্ব্বিধ, যথা—মৃদু-সাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্রসাধক ও অধিমাত্রতমসাধক। এই চতুর্ব্বিধ যোগীর মধ্যে অধিমাত্রতম সাধকই সর্ব্বপ্রধান এবং শীঘ্র সংসারসাগরলঙ্ঘনে সম্পূর্ণ ক্ষমতাবান্॥ ১৮॥

মৃদু-সাধক-লক্ষণ, যথা:—যিনি মন্দোৎসাহী অর্থাৎ সামান্য উৎসাহ-বিশিষ্ট, সুসংমূঢ় অর্থাৎ বুদ্ধিশূন্য, রোগগ্রস্ত, গুরুদূষক (যিনি গুরুর কার্য্যাদিতে দোষারোপ বা গুরুনিন্দা করেন), লোভী, পাপকার্য্যে আসক্ত, বহুভোজনশীল, রমণীজিত, চঞ্চল, পরিশ্রমে কাতর, রুগ্নদেহ, পরাধীন, অতিনির্দ্দয়, কুৎসিতবীর্য্য, তাঁহাকেই মৃদুসাধক বলিয়া স্থির করা যায়॥ ১৯-২০॥

পরন্ত যিনি গুরুপদে অভিষিক্ত, তাঁহার জ্ঞাত থাকা কর্ত্তব্য যে, এই মৃদু যোগী মন্ত্রযোগেরই অধিকারী; সুতরাং এরূপ শিষ্যকে কেবল মন্ত্রযোগ দান করাই কর্ত্তব্য॥ ২১॥

সমবুদ্ধিঃ ক্ষমাযুক্তঃ পুণ্যাকাঙ্ক্ষী প্রিয়ংবদঃ।
মধ্যস্থঃ সর্ব্বকার্য্যেষু সামান্যঃ স্যান্ন সংশয়ঃ ॥ ২২ ॥
এতজ্‌জ্ঞাত্বৈব গুরুভির্দীয়তে যুক্তিতো লয়ঃ ॥ ২৩ ॥

অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ ও অধিকার

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীর্য্যবানপি ॥ ২৪ ॥
মহাশয়ো দয়াযুক্তঃ ক্ষমাবান্ সত্যবানপি।
শূরো লয়স্থ শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদাব্জপূজকঃ।
যোগাভ্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাত্রকঃ ॥ ২৫ ॥
এতস্য সিদ্ধিঃ ষড়্‌ বর্ষৈর্ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
এতস্মৈ দীয়তে ধীরৈর্হঠযোগশ্চ সাঙ্গকঃ ॥ ২৬ ॥

মধ্যসাধকলক্ষণ, যথা :—যিনি সমবুদ্ধি (যাঁহার জ্ঞান তাদৃশ প্রখরও নহে, তাদৃশ মৃদুও নহে), যিনি ক্ষমাবান্, যিনি পুণ্যপ্রার্থী, যিনি মিষ্টভাষী ও যিনি কোন কর্ম্মেই লিপ্ত নহেন, তাঁহাকেই সামান্য সাধক বা মধ্যসাধক বলা যায় ॥ ২১ ॥

পরীক্ষা দ্বারা জ্ঞাত হইয়া যুক্তি অনুযায়ী এরূপ ব্যক্তিকে লয়যোগ প্রদান করা গুরুর কর্ত্তব্য ॥ ২৩ ॥

অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ, যথা :—যিনি ধীরবুদ্ধি, লয়সাধনে নিরত, স্বাধীন, বীর্য্যবান্, মহাশয়, দয়াবান্, ক্ষমাশীল, সত্যনিষ্ঠ, শৌর্য্যবিশিষ্ট, লয়যোগে শ্রদ্ধাযুক্ত, গুরুপাদপদ্ম-পূজাপরায়ণ ও যোগাভ্যাসে সর্ব্বদাই নিরত, এরূপ লোককে অধিমাত্র সাধক বলা যায় ॥ ২৪-২৫ ॥

এরূপ ব্যক্তি অভ্যাস করিলে ছয় বৎসরমধ্যে সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন। এরূপ শিষ্যকে সাঙ্গোপাঙ্গ হঠযোগ দান করা ধীমান্ গুরুর কর্ত্তব্য ॥ ২৬ ॥

অধিমাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার

মহাবীর্য্যান্বিতোৎসাহী মনোজ্ঞঃ শৌর্য্যবানপি।
শাস্ত্রজ্ঞোঽভ্যাসশীলশ্চ নির্ম্মোহশ্চ নিরাকুলঃ ॥ ২৭ ॥
নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ।
নির্ভয়শ্চ শুচির্দক্ষো দাতা সর্ব্বজনাশ্রয়ঃ ॥ ২৮ ॥
অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেচ্ছাবস্থিতঃ ক্ষমী।
সুশীলো ধর্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়ংবদঃ ॥ ২৯ ॥
শান্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবতাগুরুপূজকঃ।
জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৩০ ॥
অধিমাত্রো ব্রতজ্ঞশ্চ সর্ব্বযোগস্য সাধকঃ।
ত্রিভিঃ সংবৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতস্য স্যাৎ ন সংশয়ঃ ॥ ৩১ ॥
সর্ব্বযোগাধিকারী স নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ৩২ ॥

অধিমাত্রতম সাধকের লক্ষণ, যথা :—যিনি মহাবীর্য্য, মহোৎসাহসম্পন্ন, মনোহর, শৌর্য্যবান্, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসশীল, মোহশূন্য, নিরাকুল, নবযৌবন-সম্পন্ন, মিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, ভয়শূন্য, শুদ্ধাচার, সুদক্ষ, দাতা, সর্ব্বজীবের প্রতি অনুকুল, সর্ব্ববিষয়ে অধিকারী, স্থিরচিত্ত, বুদ্ধিমান্, যথেচ্ছ-স্থানাবস্থিত, ক্ষমাগুণবিশিষ্ট, সুশীল, ধর্ম্মনিষ্ঠ, গুপ্তচেষ্ট, প্রিয়ংবদ, শান্ত, বিশ্বাসসম্পন্ন, দেবগুরুপূজা-পরায়ণ, জনসঙ্গবিরক্ত, মহাব্যাধিশূন্য, অধিমাত্র অর্থাৎ সকল বিষয়েই সকলের অগ্রসর এবং ব্রতজ্ঞ, সেই সাধককে অধিমাত্রতম সাধক কহে। ইনি সর্ব্বযোগসাধনেই সমর্থ। এ প্রকার সাধক তিন বৎসর মধ্যেই সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন, তাহাতে সন্দেহ নাই ॥ ২৭-৩১ ॥

এরূপ সাধক নিখিল যোগেরই অধিকারী, এ বিষয়ে কোনরূপ বিচারেরই প্রয়োজন নাই ॥ ৩২ ॥

প্রতীকোপাসনা ও তৎফল*

প্রতীকোপাসনা কার্য্যা দৃষ্টাদৃষ্টফলপ্রদা।
পুনাতি দর্শনাদত্র নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ৩৩ ॥
গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বমৈশ্বরং,
নিরীক্ষ্য নিশ্চালিতলোচনদ্বয়ম্।
যদা নভঃ পশ্যতি স্বপ্রতীকং,
নভোঽঙ্গনে তৎক্ষণমেব পশ্যতি ॥ ৩৪
প্রত্যহং পশ্যতে যো বৈ স্বপ্রতীকং নভোঽঙ্গনে।
আয়ুর্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য ন মৃত্যুঃ স্যাৎ কদাচন ॥ ৩৫ ॥

প্রতীকোপাসনা করা যোগীর অবশ্য উচিত। এই প্রতীকোপাসনা কর্তৃক দৃষ্ট অদৃষ্ট উভয়প্রকার ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই ছায়াপুরুষ দর্শনমাত্রেই দেহ পবিত্র হয়, এ বিষয়ে বিন্দুমাত্র সংশয় নাই ॥ ৩৩ ॥

গাঢ় আতপে (বাষ্প বা মেঘপরিশূন্য দিবসে সুনির্ম্মল রৌদ্রে) নিশ্চলচক্ষে সূর্য্যকিরণসম্ভূত স্বীয় ছায়া দর্শনপূর্ব্বক আকাশে দৃষ্টিপাত করিলেই তৎক্ষণাৎ সেই আকাশে স্বপ্রতীক অর্থাৎ ছায়াপুরুষ দৃষ্ট হইবে ॥ ৩৪ ॥

যে সাধক প্রত্যহ আকাশপ্রাঙ্গণে স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তাঁহার পরমায়ু বৃদ্ধি হয় এবং তিনি কখনই মৃত্যুমুখে পতিত হন না ॥ ৩৫ ॥

---

* ছায়াপুরুষ দর্শনের উপায় এই যে, সূর্য্যকে পশ্চাদ্‌ভাগে রাখিয়া দণ্ডায়মান হইবে, তাহার পর নিজ ছায়ার গলদেশ দেখিতে থাকিবে, মিনিট কয়েক এই ভাবে অবস্থিতির পর আকাশের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিলেই ছায়াপুরুষ দেখিতে পাওয়া যাইবে। প্রস্ফুট ছায়ালোক এবং প্রদীপের উজ্জল আলোকেও ছায়াপুরুষ দর্শন অসম্ভব নহে। তবে এ স্থলে বক্তব্য এই যে, এই সময় যেন চক্ষুর পল্লব না পড়ে, এক দৃষ্টিতেই চাহিয়া থাকিতে হইবে।

যদা পশ্যতি সম্পূর্ণং স্বপ্রতীকং নভোঽঙ্গনে।
তদা জয়ঃ সমায়াতি বায়ুং নির্জ্জিত্য সঞ্চরেৎ ॥ ৩৬ ॥
যঃ করোতি সদাভ্যাসং চাত্মানং বিন্দতে পরম্।
পূর্ণানন্দৈকপুরুষং স্বপ্রতীকপ্রসাদতঃ ॥ ৩৭ ॥
যাত্রাকালে বিবাহে চ শুভে কর্ম্মণি সঙ্কটে।
পাপক্ষয়ে পুণ্যবৃদ্ধৌ প্রতীকোপাসনঞ্চরেৎ ॥ ৩৮ ॥
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাদন্তরে পশ্যতি ধ্রুবম্।
তদা মুক্তিমবাপ্নোতি যোগী নিয়তমানসঃ ॥ ৩৯ ॥

আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদানুসন্ধানের উপায়

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাং দ্বিলোচনে।
নাসারন্ধ্রে চ মধ্যাভ্যাং অন্যাভ্যাং বদনে দৃঢ়ম্ ॥ ৪০ ॥

যখন সাধক নভঃস্থলে প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গবিশিষ্ট স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তখন তিনি সর্ব্ববিষয়ে জয়যুক্ত হন এবং বায়ু জয় পূর্ব্বক বিচরণ করিতে পারেন ॥ ৩৬ ॥

যে সাধক সর্ব্বদা এই যোগসাধন করেন, স্বপ্রতীকের অনুগ্রহে তিনি পূর্ণানন্দময় পরমাত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারেন ॥ ৩৭ ॥

যাত্রাকালে, উদ্বাহে, শুভকর্ম্মানুষ্ঠানকালে, বিপদ্‌সময়ে এবং পাপনাশ বা পুণ্যবৃদ্ধিকালে প্রতীকোপাসনা করা উচিত ॥ ৩৮ ॥

সর্ব্বদা এই যোগসাধন করিলে সাধক স্বীয় হৃদয়মধ্যেই স্বপ্রতীক দর্শন করিতে পারেন সংশয় নাই। এরূপ হইলে যোগী সংযতাত্মা হন ও মুক্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ৩৯ ॥

আত্মদর্শন ও নাদানুসন্ধান।—অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুর্দ্বয়, মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা নাসিকাছিদ্র এবং অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা মুখমণ্ডল দৃঢ়রূপে রুদ্ধ করিয়া যদি যোগী বার বার

নিরুধ্যান মরুতং যোগী যদেবং কুরুতে ভৃশম্ ।
তদা লক্ষণমাত্মানং জ্যোতীরূপং প্রপশ্যতি ॥ ৪১ ॥
তত্তেজো দৃশ্যতে যেন ক্ষণমাত্রং নিরাবিলম ।
সর্ব্বপাপৈর্বিনির্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ৪২
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ যোগী বিগতকল্মষঃ ।
সর্ব্বদেহাদি বিস্মৃত্য তদভিন্ন স্বয়ং ভবেৎ ॥ ৪৩ ॥
যঃ করোতি সদাভ্যাসং গুপ্তাচারেণ মানবঃ ।
স বৈ ব্রহ্মণি লীনঃ স্যাৎ পাপকর্ম্মরতো যদি ॥ ৪৪ ।

বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে জ্যোতির্ম্ময় জীবাত্মাকে দর্শন করিতে পারেন ॥ ৪০-৪১ ॥ *

যে মাহাত্মা ক্ষণকালমাত্র এই নির্ম্মল আত্মজ্যোতিঃ দর্শন করেন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে নির্ম্মুক্ত হইয়া শ্রেষ্ঠগতি লাভ করিতে পারেন ॥ ৪২ ॥

এই যোগ সর্ব্বদা সাধন করিলে যোগী পাপশূন্য হইয়া স্থূলদেহ প্রভৃতি সমস্ত বিস্মরণ পূর্ব্বক তন্ময় হইয়া উঠেন অর্থাৎ সে সময় আর দেহাভিমান থাকে না ॥ ৪৩ ॥

যে মনুষ্য সর্ব্বদা গুপ্তভাবে এই যোগ সাধন করেন, তিনি যদিও কার্য্যানুষ্ঠানে রত থাকেন, তথাপি পরব্রহ্মে লয় প্রাপ্ত হন অর্থাৎ মুক্তি-লাভ করিতে পারেন ॥ ৪৪ ॥

---

* জীবাত্মা দর্শন গুরুর উপদেশ ব্যতীত কখনই সম্ভব নহে। যদিও সকল সাধনাই গুরূপদেশসাপেক্ষ, তথাপি জীবাত্মাদর্শনের জন্য বিশেষ ভাবে এই কথা বলা হইল। সিদ্ধাসনেও এই সাধনা করা যায়, আবার মুক্ত পদ্মাসনেও করা যায়।

গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন সদ্যঃ প্রত্যয়কারকঃ।
নির্ব্বাণদায়কো লোকে যোগোঽয়ং মম বল্লভঃ।
নাদঃ সংজায়তে তস্য ক্রমেণাভ্যাসতশ্চ বৈ ॥ ৪৫ ॥
মত্তভৃঙ্গবেণুবীণাসদৃশঃ প্রথমো ধ্বনিঃ।
এবমভ্যাসতঃ পশ্চাৎ সংসারাধ্বান্তনাশনঃ।
ঘণ্টারবসমঃ পশ্চাৎ ধ্বনির্মেঘরবোপমঃ ॥ ৪৬ ॥
ধ্বনৌ তস্মিন মনো দত্ত্বা যদা তিষ্ঠতি নির্ভরম্।
তদা সংজায়তে তস্য লয়স্য মম বল্লভে ॥ ৪৭ ॥
তত্র নাদে যদা চিত্তং রমতে যোগিনো ভৃশম্।
বিস্মৃত্য সকলং বাহ্যং নাদেন সহ শাম্যতি ॥ ৪৮ ॥

এই যোগ পৃথিবীমধ্যে আমার অতীব প্রিয়, নির্ব্বাণমুক্তিদায়ক ও সদ্যঃপ্রত্যয়কারক, অতএব যত্নসহকারে ইহা গোপন রাখা উচিত। এই যোগ অভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হইলে ক্রমশঃ নাদ (শব্দ ব্রহ্ম) প্রত্যক্ষ হইতে থাকে ॥ ৪৫ ॥

যখন নাদ প্রত্যক্ষ হয়, সে সময় অগ্রে (ঝিল্লীরব), মত্তষট্পদধ্বনি, বীণাবাদ্য ও বেণুবাদ্যতুল্য ধ্বনি শ্রুত হইতে থাকে। এইরূপ অভ্যাস করিতে করিতে পরে সংসারান্ধকারনাশক ঘণ্টারবসদৃশ শব্দ ও মেঘ-গর্জ্জনবৎ ধ্বনি শ্রবণগোচর হয়। (ইহার মধ্যে শঙ্খনাদ, সমুদ্রধ্বনি ও দেবদুন্দুভিশব্দ প্রভৃতিও শ্রুত হইতে থাকে। শেষে প্লুতস্বরে সমুচ্চারিত প্রণবধ্বনিও শ্রুতিগোচর হয়) ॥ ৪৬ ॥

হে প্রিয়ে! সাধক যে সময় নির্ভররূপে ঐকান্তিকভাবে সেই ধ্বনিতে চিত্তস্থাপন পূর্ব্বক অবস্থান করেন, সে সময় তদ্দ্বারা তাঁহার লয়ের অবস্থা অর্থাৎ সমাধি উপস্থিত হয় ॥ ৪৭ ॥

যে সময় যোগীর মন উক্ত শব্দে ঐকান্তিক ভাবে বিশ্রাম করে, তখন তিনি সমস্ত বাহ্যবস্তু বিস্মৃত হইয়া নাদের সহিত প্রশান্ত হন অর্থাৎ তখন যোগীর সমাধি উপস্থিত হয় ॥ ৪৮ ॥

এতদভ্যাসযোগেন জিত্বা সম্যক্ গুণান্ বহূন্।
সর্ব্বারম্ভপরিত্যাগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৪৯ ॥
নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুম্ভসদৃশং বলম্।
ন খেচরীসমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৫০ ॥

যোগোপদেশ-গ্রহণের নিয়ম

ইদানীং কথয়িষ্যামি মুক্তস্যানুভবং প্রিয়ে।
যজ্‌জ্ঞাত্বা লভতে মুক্তিং পাপযুক্তোঽপি সাধকঃ ॥ ৫১ ॥
সমভ্যর্চ্চ্যেশ্বরং সম্যক্ কৃত্বা চ যোগমুত্তমম্।
গৃহ্লীয়াৎ সুস্থিতো ভূত্বা গুরুং সন্তোষ্য বুদ্ধিমান্ ॥ ৫২ ॥
জীবাদি সকলং বস্তু দত্ত্বা যোগবিদং গুরুম্।
সন্তোষ্যাতিপ্রযত্নেন যোগোঽয়ং গৃহ্যতে বুধৈঃ ॥ ৫৩ ॥

এই যোগ অভ্যাস করিলে ত্রিগুণের কর্ম্মসকল জয় করিতে পারা যায় এবং সেই অবস্থায় সাধক সর্ব্বারম্ভপরিত্যাগী হইয়া চিদাকাশে লয়প্রাপ্ত হন ॥ ৪৯ ॥

সিদ্ধাসনের তুল্য আসন, কুম্ভকতুল্য বল, খেচরীতুল্য মুদ্রা ও নাদসদৃশ লয়সাধক আর কিছুই নাই ॥ ৫০ ॥

যোগোপদেশগ্রহণের নিয়ম।—হে প্রিয়ে! জীবন্মুক্ত সিদ্ধপুরুষরা জ্ঞান দ্বারা যে এক সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, তাহা অধুনা কহিতেছি, শ্রবণ কর। সাধক যদিও পাপযুক্ত হন, তথাপি তিনি ইহা বিদিত হইলে মুক্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ৫১ ॥

ধীমান্ যোগী অগ্রে গুরু ও সদাশিবকে নমস্কারপূর্ব্বক আসন প্রভৃতি যোগের অঙ্গ শিক্ষা করিয়া গুরুর সন্তোষবিধান করিয়া তৎপরে সংযতমনে যোগের উপদেশ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫২ ॥

ধীমান্ ব্যক্তি যোগজ্ঞ গুরুকে গো, স্বর্ণ প্রভৃতি সমস্ত বস্তুদান পূর্ব্বক সন্তুষ্ট করিয়া তৎপরে এই যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৫৩ ॥

বিপ্রান্ সন্তোষ্য মেধাবী নানামঙ্গলসংযুতঃ।
মমালয়ে শুচির্ভূত্বা প্রগৃহ্নীয়াৎ শুভাত্মকম্॥ ৫৪॥
সংন্যস্যানেন বিধিনা প্রাক্তনং বিগ্রহাদিকম।
ভূত্বা দিব্যবপুর্যোগী গৃহ্নীয়াদ্বক্ষ্যমাণকম্॥ ৫৫॥

বায়ুসিদ্ধির উপায়

পদ্মাসনস্থিতো যোগী জনসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ।
বিজ্ঞাননাড়ীদ্বিতয়মঙ্গুলীভ্যাং নিরোধয়েৎ॥ ৫৬।
সিদ্ধে তদাবির্ভবতি সুখরূপী নিরঞ্জনঃ।
তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যো যেন সিদ্ধো ভবেৎ খলু॥ ৫৭॥
যঃ করোতি সদাভ্যাসং তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ।
বায়ুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ক্রমাদেব ন সংশয়ঃ॥ ৫৮॥

গুরূপদেশধারণক্ষম যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তি নানা মাঙ্গলিক কর্ম্ম সম্পাদন পূর্ব্বক ব্রাহ্মণগণকে সন্তুষ্ট করিয়া শুদ্ধাচারে আমার আলয়ে (শিবমন্দিরে) গমনপূর্ব্বক এই শ্রেয়স্কর যোগ গ্রহণ করিবেন॥ ৫৪॥

যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তির কর্ত্তব্য এই যে, বিধিমতে প্রাক্তন দেহ ইন্দ্রিয় ইত্যাদি সন্ন্যাসপূর্ব্বক অর্থাৎ সর্ব্বকামনা ত্যাগ করতঃ দিব্যদেহ হইয়া বক্ষ্যমাণ রীতি অনুযায়ী যোগশিক্ষায় প্রবৃত্ত হইবেন॥ ৫৫॥

যোগশিক্ষা-প্রবৃত্ত সাধক জনসঙ্গরহিত হইয়া প্রথমতঃ পদ্মাসনে উপবেশন করতঃ অঙ্গুলি দ্বারা বিজ্ঞাননাড়ীদ্বয় (নাসিকাদ্বয়) নিরোধ-পূর্ব্বক কুম্ভক অভ্যাস করিবেন॥ ৫৬॥

এই প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে যোগীর হৃদয়ে আনন্দস্বরূপ নিরঞ্জন পুরুষ প্রাদুর্ভূত হইয়া থাকেন। অতএব যাহাতে এই প্রাণায়াম-বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিতে পারা যায়, তদ্বিষয়ে পরিশ্রম করা আবশ্যক॥ ৫৭॥

যিনি সর্ব্বদা এইরূপ প্রাণায়ামসাধন করেন, তিনি শীঘ্র সিদ্ধিলাভ

সকৃৎ যঃ কুরুতে যোগী পাপৌঘং নাশয়েদ্ ধ্রুবম্।
তস্য স্যান্মধ্যমে বায়োঃ প্রবেশো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫৯ ॥
এতদভ্যাসশীলো যঃ স যোগী দেবপূজিতঃ।
অণিমাদিগুণং লব্ধ্বা বিচরেদ্ভুবনত্রয়ে ॥ ৬০ ॥
যো যথাস্যানিলাভ্যাসাত্তদ্ভবেত্তস্য বিগ্রহঃ।
তিষ্ঠেদাত্মনি মেধাবী স পুনঃ ক্রীড়তে ভৃশম্ ॥ ৬১ ॥
এতদ্‌যোগং পরং গোপ্যং ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
স্বপ্রমাণৈঃ সমাযুক্তস্তমেব কথ্যতে ধ্রুবম্ ॥ ৬২ ॥

করিতে পারেন ; বিশেষতঃ এই প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা ক্রমে বায়ুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই ॥ ৫৮ ॥

যে সাধক ইড়া ও পিঙ্গলা রোধ পূর্ব্বক একবারমাত্রও এই কুম্ভক অভ্যাস করেন, তাঁহার সমস্ত পাপ বিধ্বংস হইয়া যায়, বিশেষতঃ ইহা দ্বারা বায়ু স্বযুম্না নাড়ীতে প্রবেশ করে, সংশয় নাই ॥ ৫৯ ॥

যে সাধক এইরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস করেন, তিনি দেবগণেরও পূজিত হন এবং অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্য লাভ করিয়া ত্রিভুবনে ভ্রমণ করিতে থাকেন ॥ ৬০ ॥

যে যোগী যেরূপ বায়ুসাধনে নিরত হইবেন, অনিলাভ্যাস দ্বারা তিনি সেইরূপই সিদ্ধিলাভ করিবেন। বিশেষতঃ তাঁহার বিগ্রহ অর্থাৎ মন আত্মনিষ্ঠ হইবে এবং সেই বুদ্ধিমান্ সাধক যৎপরোনাস্তি আনন্দ বোধ করিতে থাকিবেন ॥ ৬১ ॥

এই যোগ সম্পূর্ণ গুহ্য, যে কোন ব্যাক্তিকে ইহা দান করা কর্ত্তব্য নহে। যিনি প্রমাণ্ড অর্থাৎ তত্ত্বানুসন্ধানবিশিষ্ট, কেবল তাঁহারই নিকট ইহার বিষয় বিবৃত করা যায় ॥ ৬২ ॥

আশু ফলপ্রদ বিবিধ যোগ—ক্ষুৎপিপাসানিবৃত্তির উপায়

যোগী পদ্মাসনে তিষ্ঠেৎ কণ্ঠকূপে যদা স্মরন্।
জিহ্বাং কৃত্বা তালুমূলে ক্ষুৎপিপাসা নিবর্ত্ততে ॥ ৬৩ ॥

চিত্তস্থৈর্য্যের উপায়

কণ্ঠকূপাদধঃস্থানে কূর্ম্মনাড্যস্তি শোভনা।
তস্মিন্ যোগী মনো দত্ত্বা চিত্তস্থৈর্য্যং লভেদদ্ভৃশম্ ॥ ৬৪ ॥

জ্যোতির্ম্ময় দর্শনের উপায় ও ফল

শিরঃকপালে রুদ্রাক্ষো বিবিধং চিন্তয়েদ্ যদি।
তদা জ্যোতিঃপ্রকাশং স্যাদ্বিদ্যুত্তেজঃসমপ্রভম্ ॥ ৬৫ ॥
এতচ্চিন্তনমাত্রেণ পাপানাং সংক্ষয়ো ভবেৎ।
দুরাচারোঽপি পুরুষো লভতে পরমং পদম্ ॥ ৬৬ ॥

যে যোগী পদ্মাসনে আসীন হইয়া তালুমূলে জিহ্বা স্থাপন পূর্ব্বক কণ্ঠকূপে মনঃ স্থাপন করিতে সমর্থ হইবেন, তাঁহার ক্ষুধা ও পিপাসানিবৃত্তি হইবে ॥ ৬৩ ॥

কণ্ঠকূপের নিম্নভাগে মনোহর কূর্ম্মনাড়ী আছে। যোগী সেই স্থলে মনোনিবেশ করিলে উত্তমরূপে চিত্ত স্থির হইতে পারে ॥ ৬৪ ॥

যোগী শিবনেত্র হইয়া (নয় নর তারাদ্বয় ঊর্দ্ধে উঠাইয়া) কপালদেশে চিত্ত স্থাপন পূর্ব্বক যদ্যপি বিকারশূন্য অর্থাৎ নির্ব্বিকার রূপ চিন্তা করেন, তাহা হইলে বিদ্যুৎপ্রভাবং জ্যোতিঃ প্রত্যক্ষ হয় ॥ ৬৫ ॥

এই প্রকার ভাবনা করিবামাত্র সমস্ত পাপ নাশ পায় এবং ইহা দ্বারা দুষ্টাচার ব্যক্তিও শ্রেষ্ঠপদ লাভ করিতে পারে ॥ ৬৬ ॥

অহর্নিশং যদা চিন্তাং তৎ করোতি বিচক্ষণঃ।
সিদ্ধানাং দর্শনং তস্য ভাষণঞ্চ ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ৬৭ ॥

শূন্যধ্যান ও তৎফল

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ ভুঞ্জন্ ধ্যায়েচ্ছূন্যমহর্নিশম্।
তদাকাশময়ো যোগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ৬৮ ॥
এতজ্জ্ঞানং সদা কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ মম তুল্যো ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ৬৯ ॥
এতজ্জ্ঞান-বলাদ্যোগী সর্ব্বেষাং বল্লভো ভবেৎ ॥ ৭০ ॥

নাসাগ্রে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্দর্শনাদি

সর্ব্বান্ ভূতান্ জয়ং কৃত্বা নিরাশীরপরিগ্রহঃ।
নাসাগ্রে দৃশ্যতে যেন পদ্মাসনগতেন বৈ।
মনসো মরণং তস্য খেচরত্বং প্রসিধ্যতি ॥ ৭১ ॥

যদি ধীমান্ সাধক উক্তরূপে দিবানিশি ধ্যান করেন, তাহা হইলে তাঁহার সিদ্ধপুরুষদর্শন ও সিদ্ধপুরুষগণের সহিত কথোপকথন হয় সন্দেহ নাই ॥ ৬৭ ॥

যদি কোন সাধক গমনকালে ও ভোজনকালে দিবারাত্র শূন্য চিন্তা করেন, তাহা হইলে তিনি আকাশময় হইয়া চিদাকাশে বিলয় প্রাপ্ত হন ॥ ৬৮ ॥

যে সাধক সিদ্ধিলাভ করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার এইরূপ শূন্য চিন্তা করা আবশ্যক। যিনি সর্ব্বদা এইরূপ সাধন করেন, তিনি আমার (মহাদেবের) সমান হন সন্দেহ নাই ॥ ৬৯ ॥

বিশেষতঃ ইহা দ্বারা যোগী সকলেরই প্রিয় হইয়া থাকেন ॥ ৭০ ॥

যিনি সর্ব্বভূত জয় করত আশাহীন ও জনসঙ্গশূন্য হইয়া পদ্মাসনে উপবেশন পূর্ব্বক নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন করেন, তাঁহার মনোনাশ হয় এবং তিনি ব্যোমপথে গমনাগমন করিতে সমর্থ হন ॥ ৭১ ॥

জ্যোতিঃ পশ্যতি যোগীন্দ্রঃ শুদ্ধং শুদ্ধাচলোপমম্।
তত্রাভ্যাসবলেনৈব স্বয়ং তদ্রক্ষকো ভবেৎ ॥ ৭২ ॥

শবাসনে শয়ন করতঃ ধ্যান ও তৎফল

উত্তানং শয়নে ভূমৌ সুপ্ত্বা ধ্যায়ন্নিরন্তরম্।
সদ্যঃ শ্রমবিনাশায় স্বয়ং যোগী বিচক্ষণঃ।
শিরঃপশ্চাত্তু ভাগস্য ধ্যানে মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্ম্ময়দর্শন

ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিমাত্রেণ হ্যপরঃ পরিকীর্ত্তিতঃ ॥ ৭৪ ॥

ষট্‌চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি—ষট্‌চক্রের মূলীভূত নাড়ীবিজ্ঞান

চতুর্ব্বিধস্য চান্নস্য রসস্ত্রেধা বিভজ্যতে।
তত্র সারতমো লিঙ্গদেহস্য পরিপোষকঃ ॥ ৭৫ ॥

এই নাসাগ্র-দর্শন দ্বারা যোগী বিশুদ্ধ পর্ব্বতের মত শুদ্ধজ্যোতিঃ দর্শন করেন, এই যোগ কিছু দিন সাধন করিলে এই জ্যোতিঃ চিরস্থায়ী হইয়া থাকে ॥ ৭২ ॥

ধীমান্ যোগী নিজে সদ্যঃ শ্রমনাশের নিমিত্ত ভূশয্যায় উত্তানভাবে শয়ন করিয়া একচিত্তে ধ্যান করিয়া থাকেন, এই ভাবে মস্তকের পশ্চাদ্‌ভাগ ধ্যান করিলে মৃত্যুকে জয় করিতে পারা যায় ॥ ৭৩ ॥

যদি উল্লিখিত প্রকারে শয়ন পূর্ব্বক ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি স্থাপন করা যায়, তাহা হইলে আর এক প্রকার যোগসাধন হইয়া থাকে ॥ ৭৪ ॥

চর্ব্ব্য, চোষ্য, লেহ্য ও পেয়, এই চারি প্রকার অন্নের যে রস সঞ্জাত হয়, তাহা তিন অংশে বিভক্ত হইয়া থাকে। এই ভাগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ সারতম ভাগ লিঙ্গদেহের পরিপোষক হয় ॥ ৭৫ ॥

সপ্তধাতুময়ং পিণ্ডমেতি পুষ্ণাতি মধ্যগঃ।
যাতি বিন্মুত্ররূপেণ তৃতীয়ঃ সপ্ততো বহিঃ ॥ ১৬ ॥
আদ্যভাগদ্বয়ং নাড্যঃ প্রোক্তাস্তাঃ সকলা অপি।
পোষয়ন্তি বপুর্ব্বায়ুমাপাদতলমস্তকম্ ॥ ১৭ ॥
নাড়ীভিরাভিঃ সর্ব্বাভির্ব্বায়ু, সঞ্চরতে যদা।
তদৈব ন রসো দেহে সাম্যোনেহ প্রবর্ত্ততে ॥ ১৮।
চতুর্দ্দশানাং তত্রেহ ব্যাপারো মুখ্যভাগতঃ।
তা অনুগ্রা ন হীনাশ্চ প্রাণসঞ্চারনাড়িকাঃ ॥ ১৯

মধ্যম সার অংশ রক্তধাতুময় স্থূলশরীর পরিপুষ্ট করে। তৃতীয় অসার ভাগ সপ্তধাতুমধ্য হইতে বাহির হইয়া মল ও মূত্রাদিরূপে নির্গত হইয়া যায় ॥ ১৬ ॥

বস্তুতঃ প্রথম সারভাগ দুইটি শরীরস্থ সকল নাড়ী, উভয় শরীর ও আপাদ-মস্তক দেহস্থ সকল বায়ুকেও পোষণ করে ॥ ১৭ ॥

যখন দেহস্থ এই সকল নাড়ী কর্ত্তৃক সমস্ত শরীরে বায়ু সঞ্চারিত হইতে থাকে, সেই সময় আর দেহে রসবৃদ্ধি হয় না এবং ঐ রসসকল দেহে সাম্যাবস্থায় অবস্থান করে (উত্তানভাবে শয়ন করতঃ ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিরূপ উক্ত যোগসাধন কর্ত্তৃক এইরূপ ফলসিদ্ধি ও দিব্য জ্যোতির্দর্শন হইয়া থাকে) ॥ ১৮ ॥

মানুষের শরীরমধ্যে যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী আছে, তাহার মধ্যে চতুর্দ্দশ নাড়ী শ্রেষ্ঠরূপে শারীরিক ব্যাপার সম্পাদন করিতেছে। এই চতুর্দ্দশ শ্রেষ্ঠ নাড়ীর মধ্যেও আবার প্রাণসঞ্চারিকা তিনটি নাড়ী অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না অনুগ্র ও সর্ব্বপ্রধান ॥ ১৯ ॥

মূলাধারবর্ণন

গুদাদ্‌দ্ব্যঙ্গুলতশ্চোর্দ্ধং মেঢ্রৈকাঙ্গুলতস্ত্বধঃ।
এবঞ্চাস্তি সমং কন্দং সমতাচ্চতুরঙ্গুলম্॥ ৮০ ॥
পশ্চিমাভিমুখী যোনিগুর্দমেঢ্রান্তরালগা।
তত্র কন্দং সমাখ্যাতং তত্রাস্তে কুণ্ডলী সদা॥ ৮১ ॥
সংবেষ্ট্য সকলা নাড়ীঃ সার্দ্ধত্রি-কুটিলাকৃতিঃ।
মুখে নিবেশ্য তৎ পুচ্ছং সুষুম্নাবিবরে স্থিতা॥ ৮২ ॥
সুপ্তা নাগোপমা হ্যেষা স্ফুরন্তি প্রভয়া স্বয়া।
অহিবৎ সন্ধিসংস্থানা বাগ্‌দেবী বীজসংজ্ঞকা॥ ৮৩ ॥

গুহ্যদ্বারের দুই অঙ্গুলী উর্দ্ধে, মেঢ্রের এক অঙ্গুলী নীচে কন্দের ন্যায় একটি মূলগ্রন্থি আছে। ধ্যানকালে তাহার পরিমাণ দীর্ঘে ও প্রস্থে সমান চারি অঙ্গুলী॥ ৮০ ॥

গুহ্যদ্বার ও মেঢ্রের মধ্যে পশ্চিমাভিমুখ (অর্থাৎ যাহার বদন বা কোণ পশ্চাদ্ভাগে রহিয়াছে, সেইরূপ) যোনিমণ্ডল আছে, এই যোনিমণ্ডলই উক্ত কন্দের স্থান। এই কন্দেই কুলকুণ্ডলিনী দেবী সর্ব্বদা অবস্থান করিতেছেন॥ ৮১ ॥

এই কুণ্ডলিনী দেবী (এক মূর্ত্তি দ্বারা অষ্টচক্রে) অষ্টধা কুটিলা হইয়া সুষুম্না নাড়ীর সকল ভাগ বেষ্টন করিয়াছেন এবং (অপরা মূর্ত্তির দ্বারা) নিজমুখে নিজ পুচ্ছ স্থাপন করতঃ (সার্দ্ধত্রিবলয়াকারা হইয়া স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বেষ্টন পূর্ব্বক ব্রহ্মদ্বার রোধ করিয়া) সুষুম্নামুখে অবস্থিতি করিতেছেন॥ ৮২ ॥

এই কুণ্ডলিনী দেবী নিদ্রিত সর্পের আকার ধারণ করতঃ নিজ তেজে দেদীপ্যমান হইয়া নিদ্রা যাইতেছেন। ইহার সকল শরীরসংস্থান অবিকল সর্পের ন্যায়। ইনি সরস্বতী, ইঁহা হইতেই সকলের বাক্যস্ফূর্ত্তি হয়। ইনি (বর্ণময়ী ও) সমগ্র বীজমন্ত্ররূপা॥ ৮৩ ॥

জ্ঞেয়া শক্তিরিয়ং বিষ্ণোনির্ভরা স্বর্ণভাস্বরা।
সত্ত্বং রজস্তমশ্চেতি গুণত্রয়বিকস্বরা॥ ৮৪॥
তত্র বন্ধুকপুষ্পাভং কামবীজং প্রকীর্ত্তিতম্।
কলহেমসমং যোগে প্রযুক্তাক্ষররূপিণম্॥ ৮৫॥
সুষুম্নাপি চ সংশ্লিষ্টা বীজং তত্র বরং স্থিতম্।
শরচ্চন্দ্রনিভং তেজস্ময়মেতৎ স্ফুরৎ স্থিতম্।
সূর্য্যকোটিপ্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলম্॥ ৮৬॥
এতত্রয়ং মিলিত্বৈব দেবীত্রিপুরভৈরবী।
বীজসংজ্ঞং পরং তেজস্তদেব পরিকীর্ত্তিতম্॥ ৮৭॥
ক্রিয়াবিজ্ঞানশক্তিভ্যাং যুতং যৎ পরিতো ভ্রমেৎ।
উত্তিষ্ঠদ্বিশতস্ত্বাভং সূক্ষ্মং শোণশিখাযুতম্।
যোনিস্থং তৎ পরং তেজঃ স্বয়ম্ভুলিঙ্গসংস্থিতম্॥ ৮৮॥

ইঁহার বর্ণ স্বর্ণের ন্যায় ভাস্বর। ইনি সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ, এই ত্রিগুণের মূল এবং ইনিই সর্ব্বাংশে বিষ্ণুশক্তি বলিয়া কথিত হইয়া থাকেন॥ ৮৪॥

এই কন্দমধ্যে বন্ধুকফুলের মত লোহিতবর্ণ কামবীজ বিরাজমান আছে। এই কামবীজই যোগীদিগের ধ্যেয়, তপ্তস্বর্ণবর্ণ, চতুর্দ্দলপদ্মস্থিত বর্ণ-চতুষ্টয়রূপী॥ ৮৫॥

সুষুম্না নাড়ীতে সংশ্লিষ্ট কুণ্ডলিনী শক্তি, তৎসন্নিহিত কামবীজ ও শরচ্চন্দ্রের ন্যায় তেজোময় বর্ণ এই ত্রিতয় কোটিসূর্য্যবৎ প্রভাসম্পন্ন ও কোটিচন্দ্রবৎ সুশীতল॥ ৮৬॥

এই ত্রিতয় মিলিত হইয়াই দেবী ত্রিপুরভৈরবী নামে বর্ণিত হইয়া থাকেন। বীজমন্ত্র নামে যে অন্য তেজ আছে, তাহাও এতত্রয় হইতে ভিন্ন নহে॥ ৮৭॥

এই উত্থিত পরমতেজঃ মৃণালসূত্রের ন্যায় সূক্ষ্ম ও ইহার শিখা

আধারপদ্মমেতদ্ধি যোনির্যস্যাস্তি কন্দতঃ।
পরিস্ফুরদ্বাদি-সান্তচতুর্ব্বর্ণং চতুর্দ্দলম্ ॥ ৮৯ ॥
কুলাভিধং সুবর্ণাভং স্বয়ম্ভুলিঙ্গসঙ্গতম্।
দ্বিরণ্ডো যত্র সিদ্ধোঽস্তি ডাকিনী যত্র দেবতা ॥ ৯০ ॥
তৎপদ্মমধ্যগা যোনিস্তত্র কুণ্ডলিনী স্থিতা।
তস্যা ঊর্দ্ধে স্ফুরৎ তেজঃ কামবীজং ভ্রমন্মতম্ ॥ ৯১ ॥

মূলাধারধ্যানফল

যঃ করোতি সদা ধ্যানং মূলাধারে বিচক্ষণঃ।
তস্য স্যাদ্দার্দ্দুরী সিদ্ধির্ভূমিত্যাগক্রমেণ বৈ ॥ ৯২ ॥

লোহিতবর্ণ, স্বয়ম্ভুলিঙ্গই ইহার আধার। ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞান-শক্তি সহযোগে এই শ্রেষ্ঠ তেজঃ যোনিমণ্ডলে ত্রিকোণাকারে ভ্রমণ করিতেছে; (কেহ কেহ এই তেজকে মন্ত্রও বলিয়া থাকেন) ॥ ৮৮ ॥

এই স্থানই আধারকমল বা মূলাধারপদ্ম বলিয়া বর্ণিত হইয়া থাকে। ইহার বীজকোষে ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডল আছে। এই আধারপদ্ম চতুর্দ্দল, উহাতে ব শ ষ স এই চারিবর্ণ বিরাজ করিতেছে ॥ ৮৯ ॥

এই মূলাধার-কমলই সাধারণতঃ কুল বলিয়া প্রখ্যাত ও স্বর্ণতুল্য বর্ণবিশিষ্ট। ইহাতে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অধিষ্ঠান করিতেছেন। এই স্থানে দ্বিরণ্ড নামে এক সিদ্ধলিঙ্গ ও দেবী ডাকিনী শক্তি বিদ্যমান আছেন ॥ ৯০ ॥

এই পদ্মমধ্যে (চতুষ্কোণ ধরামণ্ডল; তাহার) মধ্যে ত্রিকোণ যোনিমণ্ডল। ঐ ত্রিকোণমণ্ডলের মধ্যে কুণ্ডলিনী দেবী (স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে বেষ্টন করতঃ) অবস্থান করিতেছেন, ইহার কিঞ্চিৎ উর্দ্ধে অর্থাৎ ত্রিকোণ-মণ্ডলে) ভ্রমণশীল তেজোরূপী কামবীজ বিরাজমান আছে ॥ ৯১ ॥

যে বিচক্ষণ যোগী সর্ব্বদা মূলাধারে এই সকল ধ্যান করেন, তাঁহার

বপুষঃ কান্তিকৃৎকৃষ্টা জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্।
আরোগ্যঞ্চ পটুত্বঞ্চ করুণানাঞ্চ জায়তে ॥ ৯৩ ॥
ভূতার্থঞ্চ ভবিষ্যঞ্চ বেত্তি সর্ব্বং সকারণম্।
অশ্রুতাণ্যপি শাস্ত্রাণি সহরস্যং বদেৎ ধ্রুবম্ ॥ ৯৪ ॥
বক্ত্রে সরস্বতী দেবী সদা নৃত্যতী নির্ভরা।
মন্ত্রসিদ্ধির্ভবেত্তস্য জপাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ৯৫ ॥
জরামরণদুঃখৌঘনাশায়েতি গুরোর্ব্বচঃ।
ইদং ধ্যানং সদা কার্য্যং পবনাভ্যাসিনা পরম্ ॥ ৯৬ ॥
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মুচ্যতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৯৭ ॥

দার্দ্দুরীগতি সিদ্ধ হয় এবং তিনি ক্রমে ভূমিত্যাগ করতঃ আকাশগমনে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ৯২ ॥

বিশেষতঃ তাঁহার উত্তম দেহজ্যোতিঃ, জঠরাগ্নিবৃদ্ধি, আরোগ্য ও ইন্দ্রিয়পটুতা সংসাধিত হয় ॥ ৯৩ ॥

ইহা ভিন্ন সেই যোগী ভূত ও ভবিষ্যৎ ব্যাপার এবং তাহার কারণ-সমুদায় সহজে জ্ঞাত হইতে পারেন, তিনি অশ্রুত ও অপরিজ্ঞাত শাস্ত্র এবং তাহার নিগূঢ় ভাব প্রকাশ করিতে সমর্থ হন, সন্দেহ নাই ॥ ৯৪ ॥

যে যোগী এই মূলাধার চিন্তা করেন, দেবী সরস্বতী সর্ব্বদাই তাঁহার মুখে নির্ভররূপে নৃত্য করিতে থাকেন এবং তিনি জপ করিলে অল্পজপেই তাঁহার নিশ্চয় মন্ত্রসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ৯৫ ॥

গুরুবাক্য আছে যে, জরা-মরণজনিত কষ্ট-সমূহ ধ্বংস করিবার জন্য পবনাভ্যাসী যোগী সকল সময়েই মূলাধার ধ্যান করিবে ॥ ৯৬ ॥

এই মূলাধারের ধ্যানমাত্রে যোগী যে মুক্ত হন, সে বিষয়ে সন্দেহমাত্র নাই ॥ ৯৭ ॥

মূলপদ্মং যদা ধ্যায়েৎ স্বয়ম্ভূলিঙ্গসংজ্ঞকম্ ।
তদা তৎক্ষণমাত্রেণ পাপৌঘং নাশয়েদ্ধ্রুবম্ ॥ ৯৮ ॥
যং যং কাময়তে চিত্তে তং তং ফলমবাপ্নুয়াৎ ।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ তং পশ্যতি বিমুক্তিদম্ ॥ ৯৯ ॥
বহিরভ্যন্তরে শ্রেষ্ঠং পূজনীয়ং প্রযত্নতঃ ।
ততঃ শ্রেষ্ঠতমং হ্যেতন্নান্যদস্তি মতং মম ॥ ১০০ ॥
আত্মসংস্থং শিবং ত্যক্ত্বা বহিঃস্থং যঃ সমর্চ্চয়েৎ ।
হস্তস্থং পিণ্ডমুৎসৃজ্য ভ্রমতে জীবিতাশয়া ॥ ১০১ ॥
আত্মলিঙ্গার্চ্চনং কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে ।
তস্য স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ১০২ ॥

যে সময়ে যোগী মূলাধারস্থিত স্বয়ম্ভূলিঙ্গ ধ্যান করেন, সেই সময় তাঁহার পাপসমূহ অল্পকালমধ্যে নিশ্চয়ই ধ্বংস হইয়া যায় ॥ ৯৮ ॥

মূলাধার-চিন্তনশীল যোগী মনে মনে যাহা ইচ্ছা করেন, সেই সেই ফলই প্রাপ্ত হন। বিশেষতঃ সর্ব্বদা ইহা যত্নপূর্ব্বক সাধন করিলে সাধক পূজনীয়শ্রেষ্ঠ নিরঞ্জন পুরুষকে বাহিরে ও ভিতরে সর্ব্বদা দেখিতে পারেন। অতএব আমার বিবেচনায় ইহা অপেক্ষা প্রধান যোগ আর নাই ॥ ৯৯-১০০ ॥

নিজ দেহস্থ শিব (স্বয়ম্ভূলিঙ্গ) ত্যাগ পূর্ব্বক যে ব্যক্তি বহিঃস্থ দেবকে পূজা করে, সেই ব্যক্তি হস্তস্থ ভক্ষ্য ত্যাগ করিয়া প্রাণধারণের জন্য দ্বারে দ্বারে ভ্রমণ করিয়া থাকে ॥ ১০১ ॥

যিনি প্রত্যহ অলসতা পরিত্যাগ পূর্ব্বক আত্মলিঙ্গ (স্বয়ম্ভূলিঙ্গ) পূজা করিবেন, তাঁহার নিঃসন্দেহ সকল সিদ্ধি হইবে ॥ ১০২ ॥

নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ ষণ্মাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
তস্য বায়ুপ্রবেশোঽপি সুষুম্নায়াং ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ১০৩ ॥
মনোজয়ঞ্চ লভতে বায়ুবিন্দুবিধারণম্।
ঐহিকামুষ্মিকী সিদ্ধির্ভবেন্নৈবাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৪ ॥

স্বাধিষ্ঠানচক্র ও তদ্ধ্যানফল

দ্বিতীয়ন্তু সরোজং যল্লিঙ্গমূলে ব্যবস্থিতম্।
তদ্বাদিলান্তষড়্বর্ণৈঃ পরিভাস্বরষড়্দলম্ ॥ ১০৫ ॥
স্বাধিষ্ঠানাভিধং তত্তু পঙ্কজং শোণরূপকম্।
বালাখ্যো যত্র সিদ্ধোঽস্তি দেবী যত্রাস্তি রাকিণী ॥ ১০৬ ॥
যো ধ্যায়তি সদা দিব্যং স্বাধিষ্ঠানারবিন্দকম্।
তস্য কামাঙ্গনাঃ সর্ব্বা ভজন্তে কামমোহিতাঃ ॥ ১০৭ ॥

ছয়মাস একাদিক্রমে সাধন করিলেই সুষুম্নামধ্যে তাঁহার বায়ু প্রবিষ্ট হয় ॥ ১০৩ ॥

বিশেষতঃ সাধক ইহা দ্বারা মনোজয়, বায়ুধারণ ও বিন্দুধারণের শক্তি প্রাপ্ত হন এবং তাঁহার ঐহিক ও পারলৌকিক সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে ॥ ১০৪ ॥

দ্বিতীয় কমল লিঙ্গমূলে ব্যবস্থিত রহিয়াছে; (ইহা ষড়্দল)। ব ভ ম য র ল, এই ছয় বর্ণে ইহার ছয় দল শোভিত ॥ ১০৫ ॥

এই কমলের নাম স্বাধিষ্ঠানপদ্ম; ইহা রক্তবর্ণ। এই স্থলে বালনামক সিদ্ধলিঙ্গ ও দেবী রাকিণী শক্তি অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১০৬ ॥

যে যোগী সর্ব্বদা এই দিব্য স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ধ্যান করেন, কামরূপিণী দেববালারাও কামমোহিত হইয়া তাঁহাকে ভজনা করেন ॥ ১০৭ ॥

বিবিধঞ্চাশ্রুতং শাস্ত্রং নিঃশঙ্কো বৈ বদেদ্ধ্রুবম্।
সর্ব্বরোগবিনির্ম্মুক্তো লোকে চরতি নির্ভয়ঃ ॥ ১০৮ ॥
মরণং খাদ্যতে তেন স কেনাপি ন খাদ্যতে।
তস্য স্যাৎ পরমা সিদ্ধিরণিমাদিগুণান্বিতা ॥ ১০৯ ॥
বায়ুঃ সঞ্চরতে দেহে রসবৃদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবম্।
আকাশপঙ্কজগলৎপীযূষমপি বর্দ্ধতে ॥ ১১০ ॥

মণিপুরচক্র ও তদ্ধ্যানফল

তৃতীয়ং পঙ্কজং নাভৌ মণিপুরকসংজ্ঞকম্।
দশারং ডাদিফান্তার্ণৈঃ শোভিতঃ হেমবর্ণকম্ ॥ ১১১ ॥
রুদ্রাখ্যো যত্র সিদ্ধোঽস্তি সর্ব্বমঙ্গলদায়কঃ।
তত্রস্থা লাকিনী নাম্নী দেবী পরমধার্ম্মিকা ॥ ১১২ ॥

তিনি অসন্দিহানচিত্তে নানাবিধ অশ্রুত শাস্ত্রও বর্ণনা করিতে পারেন, অধিকন্তু তিনি সর্ব্বতোভাবে রোগহীন হইয়া সর্ব্বস্থানে নির্ভয়ে বিচরণ করেন, সন্দেহ নাই ॥ ১০৮ ॥

তাদৃশ সাধক মৃত্যুকেও নাশ করেন, তাঁহাকে আর কেহ নাশ করিতে সমর্থ হয় না এবং তাঁহার অণিমাদিগুণযুত পরমাসিদ্ধি লাভ হয় ॥ ১০৯ ॥

এই সাধকের শরীরে অব্যাহতরূপে বায়ুসঞ্চার ও রসবৃদ্ধি হইয়া থাকে; বিশেষতঃ আকাশপথবিগলিত সুধাধারা তাঁহার দেহে বিধ্বস্ত না হইয়া বরং পরিবর্দ্ধিতই হইয়া থাকে ॥ ১১০ ॥

তৃতীয়পদ্ম নাভিদেশে অধিষ্ঠান করে; ইহার নাম মণিপুরচক্র; ইহা দশদলযুক্ত ও স্বর্ণবর্ণ। ড অবধি ফ পর্য্যন্ত দশ অক্ষর ইহার দশদলের শোভা সম্পাদন করিতেছে ॥ ১১১ ॥

এই মণিপুরকমলে সর্ব্বমঙ্গল-প্রদায়ক রুদ্রনামক সিদ্ধলিঙ্গ এবং ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠা দেবী লাকিনী শক্তি অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১১২ ॥

তস্মিন্ ধ্যানং সদা যোগী করোতি মণিপূরকে।
তস্য পাতালসিদ্ধিঃ স্যান্নিরন্তরসুখাবহা॥ ১১৩॥
ঈপ্সিতঞ্চ ভবেল্লোকে দুঃখরোগবিনাশনম্।
কালস্য বঞ্চনাপি পরদেহপ্রবেশনম্॥ ১১৪॥
জাম্বূনদাদিকরণং সিদ্ধানাং দর্শনং ভবেৎ।
ওষধিদর্শনঞ্চাপি নিধীনাং দর্শনং ভবেৎ॥ ১১৫॥

অনাহতচক্র ও তদ্ধ্যানফল

হৃদয়েঽনাহতং নাম চতুর্থং পঙ্কজং ভবেৎ।
কাদিঠান্তার্ণসংস্থানং দ্বাদশচ্ছদশোভিতম্।
অতিশোনং বায়ুবীজং প্রসাদস্থানমীরিতম্॥ ১১৬

যে যোগী এই মণিপুরচক্র সর্ব্বদা ধ্যান করেন, তাঁহার পাতাল-সিদ্ধি হয় ও তদ্দ্বারা তিনি সর্ব্বদা সুখভোগ করিতে থাকেন॥ ১১৩॥

বিশেষতঃ ইহলোকে তাঁহার মনোভীষ্টসিদ্ধি, কষ্টনাশ ও ব্যাধিশান্তি হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা তিনি পরদেহেও প্রবেশ করিতে পারেন এবং অনায়াসে কালকেও বঞ্চনা করিতে সমর্থ হন॥ ১১৪॥

এই স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ধ্যান করিলে স্বর্ণাদি প্রস্তুতকরণ, সিদ্ধপুরুষদর্শন ও পৃথিবীগর্ভস্থ নিধিদর্শনও হইয়া থাকে॥ ১১৫॥

চতুর্থ কমলকে অনাহতকমল কহে; এই পদ্ম ঘোর রক্তবর্ণ ও হৃদয়ে অধিষ্ঠিত। ইহা দ্বাদশদলযুক্ত; ক অবধি ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশ বর্ণ দ্বাদশদলে শোভা পাইতেছে। এ স্থানে বায়ুবীজ রহিয়াছে এবং এই চক্র প্রসাদস্থান (চিত্তপ্রসন্নতাস্থল) বলিয়া কথিত হইয়া থাকে॥ ১১৬॥

পদ্মস্থং তৎপরং তেজো বাণলিঙ্গ প্রকীর্ত্তিতম্।
তস্য স্মরণমাত্রেণ দৃষ্টাদৃষ্টফলং লভেৎ ॥ ১১৭ ॥
সিদ্ধঃ পিনাকী যত্রাস্তে কাকিনী যত্র দেবতা ॥ ১১৮ ॥
এতস্মিন্ সততং ধ্যানং হৃৎপাথোজে করোতি যঃ
ক্ষুভ্যন্তে তস্য কান্তা বৈ কামার্ত্তা দিব্যযোষিতঃ ॥ ১১৯ ॥
জ্ঞানঞ্চাপ্রতিমংতস্য ত্রিকালবিষয়ং ভবেৎ।
দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিঃ স্বেচ্ছয়া খগতাং ব্রজেৎ ॥ ১২০ ॥
সিদ্ধানাং দর্শনঞ্চাপি যোগিনীদর্শনং তথা।
ভবেৎ খেচরসিদ্ধিশ্চ খেচরাণাং জয়স্তথা ॥ ১২১ ॥
যো ধ্যায়তি পরং নিত্যং বাণলিঙ্গং দ্বিতীয়কম্।
খেচরী-ভূচরীসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ন সংশয়ঃ ॥ ১২২ ॥

এই পদ্মের মধ্যে পরমতেজোযুক্ত প্রসিদ্ধ বাণলিঙ্গ আছেন। ইহার স্মরণমাত্রে দৃষ্ট ও অদৃষ্ট সকল ফললাভ হয় ॥ ১১৭ ॥

এই অনাহতপদ্মে পিনাকী নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও কাকিনী নাম্নী দেবতা বিদ্যমান ॥ ১১৮ ॥

যিনি এই হৃদয়কমল সর্ব্বদা ধ্যান করেন, তাঁহাকে দেখিয়া দিব্যরমণীগণও মদনবশতাপন্ন ও বিক্ষুব্ধহৃদয় হইয়া থাকেন ॥ ১১৯ ॥

বিশেষতঃ তাঁহার অদ্ভুত জ্ঞানসঞ্চার হয়, তিনি ত্রিকালজ্ঞ হইতে পারেন, তাঁহার দূরদর্শনক্ষমতা হইয়া থাকে এবং তিনি অক্লেশে আকাশ-পথে গমনাগমন করিতেও সমর্থ হন ॥ ১২০ ॥

এরূপ সাধকের সিদ্ধদর্শন, যোগিনীদর্শন, খেচরসিদ্ধি এবং খেচর জয় উভয়ই হইতে পারে ॥ ১২১ ॥

যিনি সকল সময় দ্বিতীয়লিঙ্গস্বরূপ এই শ্রেষ্ঠ তেজোময় বাণলিঙ্গ ধ্যান করেন, তিনি ভূচরী ও খেচরী এই উভয়বিধ সিদ্ধিই লাভ করিয়া থাকেন সন্দেহ নাই ॥ ১২২ ॥

এতদ্ধ্যানস্য মাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে।
ব্রহ্মাদ্যাঃ সকলা দেবা গোপায়ন্তি পরন্ত্বিদম্ ॥ ১২৩ ॥

বিশুদ্ধচক্র ও তদ্ধ্যানফল

কণ্ঠস্থানস্থিতং পদ্মং বিশুদ্ধং নাম পঞ্চমম্ ।
ধুম্রবর্ণং স্বরোপেতং ষোড়শচ্ছদশোভিতম্ ॥ ১২৪ ॥
ছগলাণ্ডোঽস্তি সিদ্ধোঽত্র শাকিনী চাধিদেবতা ॥ ১২৫ ॥
ধ্যানং করোতি যো নিত্যং স যোগীশ্বরপণ্ডিতঃ।
কিং তস্য যোগিনোঽন্যত্র বিশুদ্ধাখ্যে সরোরুহে।
চতুর্ব্বেদা বিভাসন্তে সরহস্যা নিধেরিব ॥ ১২৬ ॥
রহঃস্থানে স্থিতো যোগী যদা ক্রোধবশো ভবেৎ।
তদা সমস্তং ত্রৈলোক্যং কম্পতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১২৭ ॥

এই অনাহতচক্রধ্যানের মাহাত্ম্য বলিতে পারা যায় না। ব্রহ্মা প্রভৃতি সকল সুরগণও অতি যত্নপূর্ব্বক ইহা গুপ্ত করিয়া রাখেন ॥ ১২৩ ॥

কণ্ঠপ্রদেশে বিশুদ্ধচক্র নামে যে পঞ্চম কমল আছে, তাহা অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ৠ ঌ ৡ এ ঐ ও ঔ অং অঃ এই ষোড়শ স্বরে বিভূষিত, ষোড়শদল ও ধূম্রবর্ণ ॥ ১২৪ ॥

এই চক্রে ছগলাণ্ড নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও শাকিনী নামে অধিদেবতা বিদ্যমান ॥ ১২৫ ॥

যিনি প্রতিদিন এই চক্র ধ্যান করেন, তিনিই পরম যোগিগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। এরূপ যোগীর অন্য সাধনার কোন আবশ্যক নাই। এই বিশুদ্ধনামক ষোড়শদলপদ্মই জ্ঞানরূপ অমূল্য রত্নের খনিস্বরূপ, কারণ, ইহা হইতেই সরহস্য অর্থাৎ গূঢ়-মর্ম্মসমেত চতুর্ব্বেদ স্বয়ং প্রকাশমান হয় ॥ ১২৬ ॥

এরূপ যোগী বিজনস্থলে অধিষ্ঠানপূর্ব্বক যদি কোন কারণ বশতঃ

ইহ স্থানে মনো যস্য দৈবাদ্‌যাতি লয়ং যদা।
তদা বাহ্যং পরিত্যজ্য স্বান্তরে রমতে ধ্রুবম্‌॥ ১২৮॥
তস্য ন ক্ষতিমায়াতি স্বশরীরস্য শক্তিতঃ।
সংবৎসরসহস্রেঽপি বজ্রাতিকঠিনস্য বৈ॥ ১২৯॥
যদা ত্যজতি তদ্ধ্যানং যোগীন্দ্রোঽবনিমণ্ডলে।
তদা বর্ষসহস্রাণি তৎক্ষণং মন্যতে কৃতী॥ ১৩০॥

আজ্ঞাচক্র ও তদ্ধ্যানফল এবং ইড়া-পিঙ্গলা-সুষুম্না-বিবরণ

আজ্ঞাপদ্মং ভ্রুবোর্মধ্যে হক্ষোপেতং দ্বিপত্রকম্‌।
শুক্লাখ্যং তন্মহাকালঃ সিদ্ধো দেব্যত্র হাকিনী॥ ১৩১॥

ক্রোধযুক্ত হন, তাহা হইলে ত্রিলোকস্থিত সমস্ত জীবই কম্পিত হইতে থাকে সংশয় নাই॥ ১২৭॥

এই স্থানে মনোনিবেশপূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে ধ্যান করিতে করিতে যে সময় দৈবাৎ মনোলয় হয়, তখন যোগী সমস্ত বাহ্যবস্তু পরিত্যাগ পূর্ব্বক নিজ অন্তরাত্মাতেই বিশ্রামপ্রযুক্ত অবিচ্ছিন্ন সান্দ্র ব্রহ্মানন্দ ভোগ করিতে থাকেন॥ ১২৮॥

এই মনোলয়কালে যোগীর শরীর (কোমলতা ও লাবণ্য পরিত্যাগ না করিয়াও) কুলিশের ন্যায় দুর্ভেদ্য এবং ক্ষয়াপচয়শূন্য হইয়া থাকে। সে সময় সেরূপ অবস্থায় সহস্র সহস্র বর্ষ গত হইলেও ক্ষমতা হ্রাস (পুষ্টিহ্রাস বা লাবণ্যহ্রাস অথবা দেহনাশ) কিছুই হয় না॥ ১২৯॥

এই পরমযোগী কৃতকৃত্য ও পরিতৃপ্ত হইয়া যে সময় ধ্যান ভঙ্গ করেন, সে সময় সেই ধ্যানাবস্থায় এই জগতে সহস্র সহস্র বৎসর অতিবাহিত হইলেও তিনি তাহা ক্ষণমাত্র বলিয়া জ্ঞান করিয়া থাকেন॥ ১৩০॥

ভ্রূদ্বয়মধ্যে আজ্ঞাচক্র নামে যে দ্বিদল-কমল আছে, তাহার পত্রদুইটি হ ক্ষ এই বর্ণদ্বয়ে বিভূষিত ও তাহা শ্বেতবর্ণ। এই চক্রে মহাকাল নামে সিদ্ধলিঙ্গ ও হাকিনী নামে অধিদেবতা আছেন॥ ১৩১॥

শরচ্চন্দ্রনিভং তত্রাক্ষরবীজং বিজৃম্ভিতম্।
পুমান্ পরমহংসোঽয়ং যজ্জ্ঞাত্বা নাবসীদতি ॥ ১৩২ ॥
এতদেব পরং তেজঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতম্।
চিন্তয়িত্বা পরং সিদ্ধিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১৩৩ ॥
তুরীয়ং ত্রিতয়ং লিঙ্গং তদাহং মুক্তিদায়কঃ।
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৎসমো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ১৩৪ ॥

এই স্থলে শরচ্চন্দ্রসদৃশ ভাস্বর অক্ষরবীজ (প্রণব) দেদীপ্যমান রহিয়াছেন, ইনিই পরমপুরুষ। যিনি ইহা জ্ঞাত হন, তিনি কিছুতেই অবসন্ন বা শোকতাপে কাতর হন না ॥ ১৩২ ॥

এই অক্ষরবীজই পরম তেজোময়। সকল তন্ত্রেই ইহা গুহ্য রহিয়াছে। এই চক্র ধ্যান করিলে অনায়াসেই পরমা সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায়, সংশয় নাই ॥ ১৩৩ ॥

যখন লিঙ্গত্রিতয়ের কর্ম্ম তুরীয়ধামে শেষ হয়, সে সময় আমি মোক্ষদান করিয়া থাকি। * সাধক এই চক্র ধ্যান করিবামাত্র আমার ন্যায় (শিব) হন সন্দেহ নাই ॥ ১৩৪ ॥

---

* ইহার ভাবার্থ এই যে, সুষুম্না নাড়ীতে তিনটি দুর্ভেদ্য গাঁইট আছে। যাঁহারা কুণ্ডলিনী শক্তিকে সহস্রারে লইয়া যান, এই তিনটি গ্রন্থিভেদ করাই তাঁহাদের বহু আয়াসসাধ্য কঠিন কার্য্য। ঐ তিনটি গ্রন্থির মধ্যে প্রথমটিকে ব্রহ্মগ্রন্থি বলে। এই ব্রহ্মগ্রন্থি মণিপুরে অর্থাৎ নাভিদেশে আছে। যে পর্য্যন্ত ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ না হয়, তাবৎ প্রথমলিঙ্গ অর্থাৎ মুলাধারস্থ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ ধ্যান করাই যোগীর একটি শ্রেষ্ঠ কার্য্য। দ্বিতীয় গ্রন্থিকে বিষ্ণুগ্রন্থি বলে। ইহাও ব্রহ্মগ্রন্থির ন্যায় দুর্ভেদ্য। এই বিষ্ণুগ্রন্থি অনাহতচক্রে অবস্থিত। এই অনাহতচক্রে বাণলিঙ্গ নামে দ্বিতীয় লিঙ্গ আছেন। যে পর্য্যন্ত দ্বিতীয়গ্রন্থি (বিষ্ণুগ্রন্থি) ভেদ না হয়, তাবৎ বাণলিঙ্গ ধ্যান করাই যোগীর প্রধান কর্ম্ম। বিষ্ণুগ্রন্থি ভেদ হইলে অতীব দুর্ভেদ্য রুদ্রগ্রন্থিতে উপনীত হইতে হয়। এই রুদ্রগ্রন্থি ভ্রূমধ্যে দ্বিদলে অবস্থিত। এই স্থানে ইতরলিঙ্গ নামে প্রসিদ্ধ তৃতীয়লিঙ্গ আছেন। যাবৎ রুদ্রগ্রন্থি

ইডা হি পিঙ্গলা খ্যাতা বরণাসীতি হোচ্যতে।
বারাণসী তয়োর্মধ্যে বিশ্বনাথোঽত্র ভাষিতঃ॥ ১৩৫॥
এতৎক্ষেত্রস্য মাহাত্ম্যমৃষিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ।
শাস্ত্রেষু বহুধা প্রোক্তং পরং তত্ত্বং সুভাষিতম্॥ ১৩৬॥
সুষুম্না মেরুণা যাতা ব্রহ্মরন্ধ্রং যতোঽস্তি বৈ।
ততশ্চৈষা পরাবৃত্ত্যা তদাজ্ঞাপদ্মদক্ষিণে।
বামনাসাপুটং যাতি গঙ্গেতি পরিগীয়তে॥ ১৩৭॥

ইডা নাড়ী বরণা নদী নামে এবং পিঙ্গলা নাড়ী অসিনদী নামে অভিহিত হইয়া থাকে। এই নদীদ্বয়ের মধ্যে বারাণসী ধাম ও বিশ্বনাথ শিব শোভমান আছেন॥ ১৩৫॥

বহু শাস্ত্রে বহু বহু তত্ত্বদর্শী মহর্ষিগণ এতৎক্ষেত্রের মাহাত্ম্য অনেক প্রকার বর্ণনা করিয়াছেন এবং ইহার পরমতত্ত্বও প্রকৃষ্ট বলিয়াছেন॥ ১৩৬॥

সুষুম্না নাড়ী মেরুদণ্ড আশ্রয় করতঃ ঊর্দ্ধে গমন করিয়াছে। ইহার শেষ সীমা ব্রহ্মরন্ধ্র। ইড়ানাড়ী এই সুষুম্না নাড়ী হইতে পরাবৃত্ত হইয়া (উত্তরবাহিনী হইয়া) আজ্ঞাপদ্মের দক্ষিণদিক্ দিয়া বামনাসাপুটে গমন

ভেদ না হয়, তাবৎ সেই ইতরলিঙ্গ ধ্যান করাই সাধকের প্রধান কর্ম্ম। রুদ্রগ্রন্থি ভেদ হইলে অক্লেশে সহস্রারে উপনীত হইতে পারা যায়। এই সময় একমাত্র সহস্রারই সাধকের ধ্যানবিষয়ীভূত হইয়া থাকে। এই স্থানকে কেহ কেহ তুরীয়স্থান, কেহ কেহ শ্রেষ্ঠপদ, কেহ কেহ আনন্দধাম, কেহ কেহ বিষ্ণুর পরমপদ, কোন ব্যক্তি প্রকৃতিপুরুষস্থান, কেহ বা নিত্যধাম, কোন কোন ব্যক্তি শক্তিস্থান, কেহ কেহ পরমব্যোম, কেহ কেহ কৈলাসধাম, কেহ বা বৈকুণ্ঠধাম ও কেহ কেহ গুরুস্থান বলিয়া থাকেন। অধুনা স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে, স্বয়ম্ভুলিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ, এই লিঙ্গত্রিতয়ের কার্য্য অর্থাৎ ধ্যান যখন ক্রমে যথাসময়ে সহস্রারেই হইতে থাকে, তখনই আমি (শিব) মোক্ষদান করিয়া থাকি।

ব্রহ্মরন্ধ্রে হি যৎ পদ্মং সহস্রারং ব্যবস্থিতম্।
তত্র কন্দে হি যা যোনিস্তস্যাং চন্দ্রো ব্যবস্থিতঃ॥ ১৩৮॥
ত্রিকোণাকারতস্তস্যাঃ সুধা ক্ষরতি সন্ততম্।
ইড়ায়ামমৃতং তত্র সমং স্রবতি চন্দ্রমাঃ॥ ১৩৯॥
অমৃতং বহতে ধারা ধারারূপং নিরন্তরম্।
বামনাসাপুটং যাতি গঙ্গেত্যুক্তা হি যোগিভিঃ॥ ১৪০॥
আজ্ঞাপঙ্কজদক্ষাংশাদ্‌বামনাসাপুটং গতা।
উদগ্বহেতি তত্রেড়া বরণা সমুদাহৃতা॥ ১৪১॥

করিয়াছে। এই কারণ এই স্থান উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলিয়া কথিত হইয়া থাকে। (স্থানান্তরে) কথিত হইয়াছে যে, ইড়া নাড়ীকে বরণা ও গঙ্গা উভয়ই বলা যায়। সুষুম্না নাড়ী সরস্বতী এবং পিঙ্গলা নাড়ী অসি ও যমুনা-উভয় শব্দেই কথিত হইয়া থাকে॥ ১৩৭॥

ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদল কমল রহিয়াছে, তাহার নীচে দ্বাদশদল কমলের কন্দস্থিত ত্রিকোণাকার যোনিমণ্ডলের মধ্যে (কিছু নিম্নভাগে) চন্দ্রমণ্ডল বিরাজমান আছে॥ ১৩৮॥

(এই যোনিমণ্ডলকে সুষুম্না-বিবরের প্রান্তভাগ বলিলেও বলা যায়।) এই যোনিমণ্ডল দ্বারা ত্রিকোণাকারে সর্ব্বদা অমৃত ক্ষরিত হইতেছে; কারণ, চন্দ্রদেব সর্ব্বদাই ইড়া নাড়ীতে অমৃত বর্ষণ করিয়া থাকেন॥ ১৩৯॥

এই কারণে ইড়াপ্রবাহ অবিরত অমৃতধারা বহন করিতেছে; এই সুধাবাহিনী ইড়া নাড়ীই (উত্তরবাহিনী হইয়া বিশুদ্ধপদ্মের দক্ষিণদিক্ দিয়া) বামনাসাপুটে গমন করিয়াছে। যোগিগণ এই উত্তরবাহিনী ইড়া নাড়ীকেই গঙ্গা বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন॥ ১৪০॥

এই উত্তরবাহিনী ইড়া নাড়ীই আজ্ঞাপদ্মের দক্ষিণাংশ বেষ্টন করতঃ

ততো দ্বয়মিহ স্থানে বারাণস্যান্তু চিন্তয়েৎ ॥ ১৪২ ॥

তদাকারা পিঙ্গলাপি তদাজ্ঞাকমলান্তরে।
দক্ষনাসাপুটে যাতি প্রোক্তাস্মাভিরসীতি বৈ ॥ ১৪৩ ॥

তত্র মধ্যে হি যা যোনিস্তস্যাং সূর্য্যো ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৪ ॥

তৎসূর্য্যমণ্ডলাদ্বারং বিষং ক্ষরতি সন্ততম্।
পিঙ্গলায়াং বিষং যত্র সমং যাত্যতিতাপনম্ ॥ ১৪৫ ॥

বিষং তত্র বহন্তী যা ধারারূপং নিরন্তরম্।
দক্ষনাসাপুটং যাতি কল্পিতেয়ন্তু পূর্ব্ববৎ ॥ ১৪৬ ॥

আজ্ঞাপঙ্কজবামাংশাদ্দক্ষনাসাপুটং গতা।
উদগ্বহা পিঙ্গলাপি পুরাসীতি প্রকীর্ত্তিতা ॥ ১৪৭ ॥

বামনাসাপুটে গমন করিয়া বরণা নদী শব্দে কথিত হইয়াছে ॥ ১৪১ ॥

অতএব এই উভয় নাড়ীকে বরণা ও অসিরূপে ভাবনা করিতে হইবে ॥ ১৪২ ॥

আজ্ঞাচক্রের মধ্যে পিঙ্গলা নাড়ীও ঐরূপ রীতিক্রমে বামদিক্ দিয়া দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে। আমরা এই পিঙ্গলা নাড়ীকেই অসিনদী বলিয়া উল্লেখ করিয়াছি ॥ ১৪৩ ॥

মূলাধারে চতুর্দ্দলকমলে যে যোনিমণ্ডল আছে, তাহাতে রবি অবাস্থিতি করিতেছেন ॥ ১৪৪ ॥

সেই রবিমণ্ডল হইতে জলময় বিষ সর্ব্বদা ক্ষরিত হইয়া সর্ব্বাংশে পিঙ্গলা নাড়ীতে সঞ্চারিত হইতেছে। এই বিষ অত্যন্ত তাপদায়ক ॥ ১৪৫ ॥

এই পিঙ্গলা নাড়ী নিরন্তর বিষধারা বহন করিয়া (ইড়ার ন্যায়) পূর্ব্ববর্ণিত নিয়মানুসারে দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে। অর্থাৎ এই পিঙ্গলা নাড়ীও উত্তরবাহিনী হইয়া আজ্ঞাপঙ্কজের বামভাগ দিয়া দক্ষিণ-

আজ্ঞাপদ্মমিদং প্রোক্তং যত্র প্রোক্তো মহেশ্বরঃ ॥ ১৪৮ ॥
পীঠত্রয়ং ততশ্চোর্দ্ধং নিরুক্তং যোগচিন্তকৈঃ।
তদ্বিন্দুনাদশক্ত্যাখ্যো ভালপদ্মে ব্যবস্থিতঃ ॥ ১৪৯ ॥
যঃ করোতি সদা ধ্যানমাজ্ঞাপদ্মস্য গোপিতম্।
পূর্ব্বজন্মকৃতং কর্ম্ম স্মৃতং স্যাদবিরোধতঃ ॥ ১৫০ ॥
ইহ স্থিতো যদা যোগী ধ্যানং কুর্য্যান্নিরন্তরম্।
তদা করোতি প্রতিমাপ্রতিজল্পমনর্থবৎ ॥ ১৫১ ॥
যক্ষরাক্ষসগন্ধর্ব্বা অপ্সরোগণকিন্নরাঃ।
সেবন্তে চরণৌ তস্য সর্ব্বে তস্য বশানুগাঃ ॥ ১৫২ ॥

নাসাপুটে গমন করিয়াছে। এই নিমিত্ত এই পিঙ্গলা নাড়ীকে আমরা পূর্ব্বে অসি নদী বলিয়া বর্ণনা করিয়াছি ॥ ১৪৬-১৪৭ ॥

আজ্ঞাপদ্মের বিষয় কথিত হইল এবং এই স্থানে যে মহেশ্বর মহাকাল আছেন, তাহাও বলা হইয়াছে ॥ ১৪৮ ॥

যোগীরা বলিয়া থাকেন যে, উহার উচ্চে তিনটি পীঠ আছে। সেই তিনটি পীঠের নাম বিন্দুপীঠ, নাদপীঠ ও শক্তিপীঠ। এই তিনটি পীঠ ললাটপ্রদেশে অবস্থিতি করিতেছে ॥ ১৪৯ ॥

যিনি এই সুগুহ্য আজ্ঞাপদ্মের চিন্তা করেন, তাঁহার পূর্ব্বজন্মের সমস্ত কার্য্য অর্থাৎ পাপপুণ্য অবাধে ধ্বংস হইয়া থাকে ॥ ১৫০ ॥

যোগী যে সময় এই স্থানে অবস্থিত হইয়া সর্ব্বদা চিন্তা করেন, তখন তাঁহার পক্ষে দৃষ্টান্ত-বিষয়ক বাক্য বৃথা হইয়া উঠে অর্থাৎ তখন অদ্বিতীয় ভাব উপস্থিত হয় বলিয়া তৎকালে দৃষ্টান্ত-প্রদর্শনের জন্য দ্বিতীয় পদার্থের অস্তিত্বই থাকে না ॥ ১৫১ ॥

বিশেষতঃ যক্ষ, রাক্ষস, গন্ধর্ব্ব, কিন্নর ও অপ্সর সকলেই সেই যোগীর বশীভূত হইয়া তাঁহার পদসেবা করিতে থাকেন ॥ ১৫২ ॥

করোতি রসানাং যোগী প্রবিষ্টাং বিপরীতগাম্।
লোম্বিকোর্দ্ধেষু গর্ত্তেষু কৃত্বা ধ্যানং ভয়াপহম্॥ ১৫৩॥
অস্মিন্ স্থানে মনো যস্য ক্ষণার্দ্ধং বর্ত্ততেঽচলম্।
তস্য সর্ব্বাণি পাপনি সংক্ষয়ং যান্তি তৎক্ষণাৎ॥ ১৫৪॥
যানি যানীহ প্রোক্তানি পঞ্চপদ্মে ফলানি বৈ।
তানি সর্ব্বাণি সুতরামেতজ্‌জ্ঞানাদ্ভবন্তি হি॥ ১৫৫॥
যঃ করোতি সদাভ্যামাজ্ঞাপদ্মে বিচক্ষণঃ।
বাসনায়া মহাবন্ধং তিরস্কৃত্য প্রমোদতে॥ ১৫৬॥
প্রাণপ্রয়াণসময়ে তৎ পদ্মং যঃ স্মরন্ সুধীঃ।
ত্যজেৎ প্রণান্ স ধর্ম্মাত্মা পরমাত্মনি লীয়তে॥ ১৫৭॥

যে যোগী জিহ্বা বিপরীতগামিনী করিয়া লম্বিকার (আল্‌জিহ্বার) ঊর্দ্ধস্থিত রন্ধ্রে প্রবেশিত করেন এবং সেই স্থলে রসনা স্থিরতর রাখিয়া এই স্থানে অবস্থিত হইয়া ধ্যান করিতে থাকেন, তাঁহার জন্ম-মৃত্যু প্রভৃতি সমস্ত ভয় দূর হয়॥ ১৫৩॥

অধিক কি, এই স্থানে যাঁহার মন ক্ষণার্দ্ধমাত্রও স্থিরভাবে অবস্থিতি করে, তাঁহার সকল পাপ সঙ্গে সঙ্গে ধ্বংস হইয়া যায়॥ ১৫৪॥

মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত ও বিশুদ্ধ, এই পঞ্চপদ্মবিজ্ঞানের যে যে ফল কথিত হইয়াছে, শুদ্ধ এই আজ্ঞাপদ্ম জ্ঞাত হইলে সেই সকল ফলই প্রাপ্ত হওয়া যায়॥ ১৫৫॥

যে মেধাবী যোগী সর্ব্বদা আজ্ঞাপদ্মের ধ্যান করেন, তিনি ইচ্ছানুসারে সংসারবন্ধ পরিত্যাগ পূর্ব্বক নিত্য আনন্দসন্দোহ সম্ভোগ করিয়া থাকেন॥ ১৫৬॥

যে ধীমান্ ধার্ম্মিক সাধক প্রাণত্যাগসময়ে এই আজ্ঞাপদ্ম চিন্তা করিতে করিতে প্রাণত্যাগ করিতে সমর্থ হন, তিনি পরমাত্মাতে লয় প্রাপ্ত হন॥ ১৫৭॥

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ জাগ্রৎ যো ধ্যানং কুরুতে নরঃ।
পাপকর্ম্মাণি কুর্ব্বাণো ন হি মজ্জতি কিল্বিষে ॥ ১৫৮ ॥
যোগী বন্ধবিনির্ম্মুক্তঃ স্বীয়য়া প্রভয়া স্বয়ম্ ॥ ১৫৯ ॥
দ্বিদলধ্যানমাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে।
ব্রহ্মাদিদেবতাশ্চৈব কিঞ্চিন্মত্তো বিদন্তি হি ॥ ১৬০ ॥

সহস্রারকীর্ত্তন ও ধ্যানাদি এবং রাজযোগ

সুষুম্নানাড়ী, কুণ্ডলিনী শক্তি, ব্রহ্মরন্ধ্রাদি কীর্ত্তন

অত ঊর্দ্ধং তালুমূলে সহস্রারং সুশোভনম্।
অস্তি তত্র সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্ ॥ ১৬১ ॥
তালুমূলে সুষুম্না সা অধোবক্ত্রা প্রবর্ত্ততে।
মূলাধারণযোন্যস্তা সর্ব্বনাড়ীসমাশ্রিতা।
তা বীজভূতাস্তত্ত্বস্য ব্রহ্মমার্গপ্রদায়িকাঃ ॥ ১৬২ ॥

যিনি গমনকালে, অবস্থিতিকালে, জাগ্রদবস্থায় ও স্বপ্নাবস্থায় এই আজ্ঞাপদ্মের ধ্যান করেন, তিনি অশেষ পাপে পাপী হইলেও পাপপঙ্কে দূষিত হন না ॥ ১৫৮ ॥

এরূপ সাধক নিজ তেজোবলেই স্বয়ং সংসারপাশ হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন ॥ ১৫৯ ॥

এই দ্বিদলপদ্মধ্যানের যে কতদূর প্রভাব, তাহা কেহই বর্ণন করিতে সমর্থ নহে। ব্রহ্মা প্রভৃতি দেবগণই কেবল আমার নিকট কিঞ্চিন্মাত্র অবগত হইয়াছেন ॥ ১৬০ ॥

(অনন্তর সহস্রারবৃত্তান্ত কথিত হইতেছে ;—আজ্ঞাচক্রের ঊর্দ্ধদেশে তালুমূলে সুশোভন সহস্রদলপদ্ম বিদ্যমান আছে। এই স্থলেই বিবরসমেত সুষুম্নামূল আরম্ভ হইয়াছে ॥ ১৬১ ॥

এই তালুমূল হইতে সুষুম্না নাড়ী নিম্নমুখী হইয়া গমন করিয়াছে।

তালুস্থানে চ যৎ পদ্মং সহস্রারং পুরোদিতম্।
তৎকন্দে যোনিরেকাস্তি পশ্চিমাভিমুখী মতা ॥ ১৬৩ ॥
তস্যা মধ্যে সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্।
ব্রহ্মরন্ধ্রং তদেবোক্তমামূলাধারপঙ্কজম্ ॥ ১৬৪ ॥
তত্র রন্ধ্রে তু তচ্ছক্তিঃ সুষুম্নাকুণ্ডলী সদা।
সুষুম্নায়াং সদা শক্তিশ্চিত্রা স্যান্মম বল্লভে।
তস্যাং মম মতে কার্য্যা ব্রহ্মরন্ধ্রাদিকল্পনা ॥ ১৬৫ ॥

ইহার শেষসীমা মূলাধারকমলস্থিত যোনিমণ্ডল। এই সুষুম্না নাড়ী সমস্ত নাড়ীর আশ্রয়স্থান অর্থাৎ দেহের মধ্যে যে দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ী আছে, তৎসমস্ত নাড়ীই এই সুষুম্নার শাখা-প্রশাখারূপে বহির্গত হইয়াছে। এই সকল নাড়ীই তত্ত্বজ্ঞানের বীজস্বরূপ ও ব্রহ্মপদপ্রদ। (বস্তুতঃ সুষুম্না নাড়ী জ্ঞাননাড়ী এবং অপরাপর নিখিল নাড়ী তাহার সহকারী ও দর্শন-জ্ঞান, স্পর্শজ্ঞান ইত্যাদির সঞ্চারক) ॥ ১৬২ ॥

আমি তালুমূলে যে সহস্রদলকমলের বর্ণনা করিলাম, তাহার কন্দে অর্থাৎ তাহার জঠরস্থিত দ্বাদশদলপদ্মের কন্দদেশে একটি পশ্চিমাভিমুখী যোনিমণ্ডল বিদ্যমান আছে ॥ ১৬৩ ॥

এই যোনিমণ্ডলের অভ্যন্তরেই ব্রহ্মবিবর সহিত সুষুম্নামূল বিদ্যমান। এই স্থান হইতে মূলাধার যাবৎ যে বিশাল সুষুম্নাবিবর আছে, তাহাই ব্রহ্মরন্ধ্র শব্দে কথিত হয় ॥ ১৬৪ ॥

হে প্রিয়তমে! এই সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে সুষুম্না-বিবরের চতুর্দ্দিকে চিত্রা নামে একটি শক্তি সর্ব্বদা বিদ্যমান আছেন; এই শক্তি স্নায়ুমণ্ডল নামেও কীর্ত্তিত—(কারণ, চিত্রাশক্তি সুষুম্নার মধ্যস্থ অথচ সংলগ্ন সূক্ষ্মতম চর্ম্মরূপিণী, এই হেতু কোন কোন স্থলে এই চিত্রাশক্তিকে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যগত চিত্রা নাড়ীও বলা হইয়া থাকে।) আমার মতে এই চিত্রাশক্তির মধ্যেই ব্রহ্মরন্ধ্র ও চক্রসকল কল্পনা করা উচিত ॥ ১৬৫ ॥

যস্য স্মরণমাত্রেণ ব্রহ্মজ্ঞত্বং প্রজায়তে।
পাপক্ষয়শ্চ ভবতি ন ভূয়ঃ পুরুষো ভবেৎ॥ ১৬৬॥
প্রবেশিতং চলাঙ্গুষ্ঠং মুখে স্বস্য নিবেশয়েৎ।
তেনাত্র ন বহত্যেব দেহচারী সমীরণঃ॥ ১৬৭॥
তেন সংসারচক্রেঽস্মিন্ ভ্রমতীত্যেব সর্ব্বদা।
তদর্থং বৈ প্রবর্ত্তন্তে যোগিনঃ প্রাণধারণে॥ ১৬৮॥
তত এবাখিলা নাড়ী বিরুদ্ধা চাষ্টবেষ্টনম্।
ইয়ং কুণ্ডলিনী শক্তি রন্ধ্রং ত্যজতি নান্যথা॥ ১৬৯॥
যদা পূর্ণাসু সর্ব্বাসু সংনিরুদ্ধোঽনিলস্তদা।
বন্ধত্যাগে কুণ্ডলিন্যা মুখং রন্ধ্রাদ্বহির্ভবেৎ॥ ১ ০॥

এই ব্রহ্মরন্ধ্র স্মরণ করিলে ব্রহ্মবেত্তা হইতে পারে, নিখিল পাপ দূরীভূত হয় ও সংসারে পুনরায় জন্মধারণ করিতে হয় না॥ ১৬৬॥

পদের অঙ্গুষ্ঠ স্বীয় বদনে প্রবেশিত করিয়া স্থিরভাবে স্থাপিত করিবে। এই প্রকার করিলে দেহাভ্যন্তরস্থ বায়ু স্থির হইবে, কখনই প্রবাহিত হইতে সমর্থ হইবে না॥ ১৬৭॥

এই শরীরচারী বায়ু সর্ব্বদা প্রবাহিত হইতেছে বলিয়া জীব সংসারচক্রে নিয়ত ঘূর্ণায়মান হইতেছে। এই জন্যই যোগীরা প্রাণধারণে (নিশ্বাস-নিরোধে) উদ্যত হইয়া থাকেন॥ ১৬৮॥

কুণ্ডলিনীশক্তি অষ্টধা কুটিলাকৃতি হইয়া অষ্টবেষ্টনে সুষুম্না নাড়ীর নিখিল অংশ বেষ্টন করতঃ ব্রহ্মমার্গ (ব্রহ্মবিবর) রোধ পূর্ব্বক অধিষ্ঠিত আছেন। যোগীরা প্রাণনিরোধ করিলেই এই কুণ্ডলিনীশক্তি ব্রহ্মমার্গ ত্যাগ করেন, কখনই তাহার অন্যথা হয় না॥ ১৬৯॥

যখন নিরুদ্ধানিলযোগে অখিলনাড়ী পূর্ণ হয়, তখন বন্ধত্যাগ

সুষুম্নায়াং সদৈবায়ং বহেৎ প্রাণসমীরণঃ ॥ ১৭১ ॥
মূলপদ্মস্থিতা যোনির্ব্বাম-দক্ষিণকোণতঃ ।
ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে সুষুম্না যোনিমধ্যগা ॥ ১৭২ ॥
ব্রহ্মরন্ধ্রন্তু তত্রৈব সুষুম্নাধারমণ্ডলে ॥
যো জানাতি স মুক্তঃ স্যাৎ কর্ম্মবন্ধাদ্বিচক্ষণঃ ॥ ১৭৩ ॥
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে তাসাং সঙ্গমং স্যাদসংশয়ম্ ।
যস্মিন্ স্নাতে স্নাতকানাং মুক্তিঃ স্যাদবিরোধতঃ ॥ ১৭৪ ॥

বশতঃ কুণ্ডলিনীর বদন ব্রহ্মবিবর হইতে বহির্ভাগে আগমন করে ॥ ১৭০ ॥ *

এইকালে কেবল সুষুম্না নাড়ীতেই সর্ব্বদা প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয় । ১৭১ ॥

মূলাধার-কমলের মধ্যভাগে যে যোনিমণ্ডল রহিয়াছে, তাহার বাম কোণে ইড়া, দক্ষিণকোণে পিঙ্গলা এবং মধ্যভাগে সুষুম্না নাড়ী বিদ্যমান ॥ ১৭২ ॥

এই মূলাধারমণ্ডলস্থ সুষুম্না নাড়ীতেই ব্রহ্মরন্ধ্র অর্থাৎ ব্রহ্মবিবর রহিয়াছে । যে বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি ইহা বিদিত হন, তিনি কর্ম্মবন্ধন হইতে মোক্ষ প্রাপ্ত হইতে পারেন ॥ ১৭৩ ॥

ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে অর্থাৎ মূলাধারস্থ ব্রহ্মদ্বারে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না, এই

---

* এই স্থলে একটি বিষয় বিশেষভাবে অনুধাবনযোগ্য ; যে কুণ্ডলিনীর কথা পূর্ব্বে বর্ণিত হইয়াছে অর্থাৎ যিনি মূলাধারে অবস্থিত থাকিয়া কুলকুণ্ডলিনী নামে খ্যাত হইয়াছেন, যিনি স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে সার্দ্ধত্রিবলয়াকারে বেষ্টিত করিয়া বিদ্যমান, তিনিই কুলকুণ্ডলিনী । এখানে যে কুণ্ডলিনীর কথা বলা হইল, তিনি কুণ্ডলিনী, মূলাধারস্থিত কুলকুণ্ডলিনী নহেন । ইনি অষ্টচক্রা অর্থাৎ মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ, ললনাচক্র, আজ্ঞাচক্র এবং সোমচক্র, এই অষ্টচক্রে আটভাগে কুটিলগতিতে ব্রহ্মবিবর রোধ করতঃ বিদ্যমান ।

গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে বহত্যেষা সরস্বতী।
তাসান্তু সঙ্গমে স্নাত্বা ধন্যো যাতি পরাং গতিম্ ॥ ১৭৫ ॥
ইড়া গঙ্গা পুরা প্রোক্তা পিঙ্গলা চার্কপুত্রিকা।
মধ্যা সরস্বতী প্রোক্তা তাসাং সঙ্গোঽতিদুর্লভঃ ॥ ১৭৬ ॥
সিতাসিতে সঙ্গমে যো মনসা স্নানমাচরেৎ।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তো যাতি ব্রহ্ম সনাতনম্ ॥ ১৭৭ ॥
ত্রিবেণ্যাং সঙ্গমে যো বৈ পিতৃকর্ম্ম সমাচরেৎ।
তারয়িত্বা পিতৄন সর্ব্বান্ স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৭৮ ॥

নাড়ীত্রয়ের বা গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী এই নদীত্রয়ের সঙ্গমস্থল। (এই জন্য যোগীরা এই স্থানকে মুক্তত্রিবেণী বলিয়া কীর্ত্তন করেন। আজ্ঞাচক্র হইতে এই তিন ধারা বিভিন্ন হইয়া আসিয়াছে, এই হেতু এই স্থল মুক্তত্রিবেণী নামে কথিত।) এই মুক্তত্রিবেণীতে স্নান করিলে নির্ব্বিঘ্নে সাধকের মোক্ষলাভ হয় সন্দেহ নাই ॥ ১৭৪ ॥

বামে গঙ্গা, দক্ষিণভাগে যমুনা ও মধ্যে তটিনী সরস্বতী প্রবাহিত হইতেছে, এই তিনটি নদীর অর্থাৎ যুক্তত্রিবেণীতে বা মুক্তত্রিবেণীতে স্নান করিলেই ধন্য হইতে পারে ও পরমা গতি লাভ হয় ॥ ১৭৫ ॥

পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে যে, ইড়া গঙ্গা, পিঙ্গলা যমুনা ও সুষুম্না নাড়ী সরস্বতী-স্বরূপিণী। এই তিনটির সঙ্গমস্থান অতীব দুষ্প্রাপ্য ॥ ১৭৬ ॥

যিনি সিতাসিতা-সঙ্গমে অর্থাৎ গঙ্গাযমুনার সঙ্গমস্থানে মনে মনেও স্নান করেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে উত্তীর্ণ হইয়া সনাতন ব্রহ্মধামে গমন করিতে সমর্থ হন ॥ ১৭৭ ॥

যিনি এই ত্রিবেণী-সঙ্গমে পিতৃ-উদ্দেশে তর্পণ করেন, তিনি নিখিল পিতৃপুরুষকে উদ্ধার করতঃ নিজেও পরমা গতি প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ১৭৮ ॥

নিত্যনৈমিত্তিকং কাম্যং প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
মনসা চিন্তয়িত্বা তু সোঽক্ষয়ং ফলমাপ্নুয়াৎ॥ ১৭৯॥
সকৃদ্ যঃ কুরুতে স্নানং স্বর্গে সৌখ্যং ভুনক্তি সঃ।
দগ্ধ্বা পাপানশেষান্ বৈ যোগী শুদ্ধমতিঃ স্বয়ম্॥ ১৮০॥
অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্ব্বাবস্থাং গতোঽপি বা।
স্নানাচরণমাত্রেণ পূতো ভবতি নান্যথা॥ ১৮১॥
মৃত্যুকালে প্লুতং দেহং ত্রিবেণ্যাঃ সলিলে যদা।
বিচিন্ত্য যস্ত্যজেৎ প্রাণান্ স তদা মোক্ষমাপ্নুয়াৎ॥ ১৮২॥
নাতঃ পরতরং গুহ্যং ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
গোপ্তব্যং সুপ্রযত্নেন ন চাখ্যেয়ং কদাচন॥ ১৮৩॥
ব্রহ্মরন্ধ্রে মনো দত্ত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্॥ ১৮৪॥

যিনি প্রত্যহ মনে মনে ত্রিবেণীসঙ্গমেই কার্য্য করিতেছি, চিন্তা করিয়া নিত্য-নৈমিত্তিক ও কাম্যকর্ম্ম নিষ্পাদন করেন, তাঁহার অক্ষয় ফললাভ হয়। যে যোগী নিজে পবিত্র অন্তরে একবারমাত্র এই ত্রিবেণীসঙ্গমে স্নাত হন, তিনি নিখিল পাপরাশি ধ্বংস করিয়া সুরধামে আনন্দসম্ভোগ করিতে থাকেন॥ ১৭৯-১৮০॥

কি পবিত্র, কি অপবিত্র, যেরূপ অবস্থাই হউক্ না, এই ত্রিবেণীসঙ্গমে স্নান করিবামাত্র বিশুদ্ধ হওয়া যায়, সন্দেহ নাই॥ ১৮১॥

যিনি মরণসময়ে এইরূপ চিন্তা করিতে করিতে দেহবিসর্জ্জন করেন যে, ত্রিবেণীর সলিলে তাঁহার দেহ প্লাবিত হইতেছে, তিনি আশু মুক্তি প্রাপ্ত হন। ত্রিলোকমধ্যে ইহা অপেক্ষা গুহ্যতীর্থ আর দ্বিতীয় নাই, সুতরাং যত্ন সহকারে ইহা গোপন রাখিবে, জীবনান্তেও ইহা কাহারও সকাশে প্রকাশ করিবে না॥ ১৮২-১৮৩॥

যদি ব্রহ্মরন্ধ্রে মন সমর্পণ করতঃ ক্ষণার্দ্ধও অবস্থিতি করা যায়, তবে

অস্মিন্ লীনং মনো যস্য স যোগী লীয়তে ময়ি।
অণিমাদিগুণান্ ভুক্ত্বা স্বেচ্ছয়া পুরুষোত্তমঃ ॥ ১৮৫ ॥
এতদ্ব্রহ্ম জ্ঞানমাত্রেণ মর্ত্যঃ সংসারেঽস্মিন্ বল্লভো মে ভবেৎ সঃ।
পাপং জিত্বা মুক্তিমার্গাধিকারী, জ্ঞানং দত্ত্বা তারয়ত্যদ্ভুতং বৈ ॥ ১৮৬ ॥
চতুর্মুখাদিত্রিদশৈরগম্যং যোগিবল্লভম্।
প্রযত্নেন সুগোপ্যং তদ্ব্রহ্মরন্ধ্রং ময়োদিতম্ ॥ ১৮৭ ॥

সহস্রদলপদ্মের ক্রোড়স্থ চন্দ্রের সংস্থান ও ধ্যান

পুরা ময়োক্তা যা যোনিঃ সহস্রারসরোরুহে।
তদধো বর্ত্ততে চন্দ্রস্তদ্ধ্যানং ক্রিয়তে বুধৈঃ ॥ ১৮৮ ॥
যস্য স্মরণমাত্রেণ যোগীন্দ্রোঽবনীমণ্ডলে।
পূজ্যো ভবতি দেবানাং সিদ্ধানাং সম্মতো ভবেৎ ॥ ১৮৯ ॥

পাপরাশি হইতে মুক্ত হইয়া পরমা গতি লাভ করা যায় ॥ ১৮৪ ॥

যাঁহার মন ব্রহ্মরন্ধ্রে বিলীন হয়, সেই পুরুষপ্রবর স্বেচ্ছানুসারে অণিমাদি ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া অন্তে আমাতে লয় প্রাপ্ত হয় ॥ ১৮৫ ॥

ব্রহ্মরন্ধ্র বিদিত হইলে সংসারতলে জীবগণ আমার প্রিয়পাত্র হইয়া থাকে, পাপরাশি পরাজয় করতঃ মোক্ষপথের অধিকারী হয় এবং সে জ্ঞানদান দ্বারা অপরাপর ব্যক্তিকেও উদ্ধার করে ॥ ১৮৬ ॥

আমি এই যে ব্রহ্মতত্ত্বজ্ঞান বর্ণন করিলাম, ইহা যত্নসহকারে গোপনে রাখিবে। ইহা যোগীদিগের পরম প্রিয় এবং ব্রহ্মাদি দেবগণের অগম্য। পূর্ব্বে সহস্রারপদ্মমধ্যে যে যোনিমণ্ডল শোভিত আছে বলিয়াছি, তাহার নিম্নভাগে চন্দ্রমণ্ডল বিরাজ করিতেছে; সুধীগণ সেই চন্দ্রমণ্ডলের চিন্তা করিয়া থাকেন ॥ ১৮৭-১৮৮ ॥

যোগিপ্রবর সেই চন্দ্রমণ্ডলের স্মরণ করিবামাত্র পৃথ্বীমণ্ডলে সকলের

শিরঃকপাল-বিবরে ধ্যায়েদ্ দুগ্ধমহোদধিম্ ।
তত্র স্থিত্বা সহস্রারে পদ্মে চন্দ্রং বিচিন্তয়েৎ ॥ ১৯০ ॥
শিরঃকপালবিবরে দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ ।
পীযূষভানুং হংসাখ্যং ভাবয়েত্তং নিরঞ্জনম্ ॥ ১৯১ ॥

সহস্রসারের অন্তর্গত চন্দ্রমণ্ডলধ্যানফল

নিরন্তরং কৃতাভ্যাসাত্রিদিনে পশ্যতি ধ্রুবম্ ।
দৃষ্টিমাত্রেণ পাপৌঘং দহত্যেব স সাধকঃ ॥ ১৯২ ॥
অনাগতঞ্চ স্ফুরতি চিত্তশুদ্ধির্ভবেৎ খলু ।
সদ্যঃ কৃত্বাপি দহতি মহাপাতকপঞ্চকম্ ॥ ১৯৩ ॥
আনুকূল্যং গ্রহা যান্তি সর্ব্বে নশ্যন্ত্যুপদ্রবাঃ ।
উপসর্গাঃ শমং যান্তি যুদ্ধে জয়মবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৯৪ ॥

পূজ্য হন এবং দেবগণ ও সিদ্ধগণের প্রিয় হইয়া থাকেন ॥ ১৮৯ ॥

মস্তকস্থ কপালরন্ধ্রে দুগ্ধ সমুদ্রের ধ্যান করিবে। তথায় অধিষ্ঠান করতঃ সহস্রারকমলে চন্দ্রের ধ্যান-করিতে হয় ॥ ১৯০ ॥

মস্তকস্থ কপালরন্ধ্রে ষোড়শকলাযুক্ত সুধারশ্মিসমন্বিত হংসনামক নিরঞ্জনকে ধ্যান করিবে ॥ ১৯১ ॥

নিয়ত অভ্যাস করিলে তিনদিনমধ্যে সেই নিরঞ্জনের সাক্ষাৎ পাওয়া যায় এবং তাঁহার দর্শনমাত্রেই পাপরাশি বিনষ্ট হয় ॥ ১৯২ ॥

উহা চিন্তা করিলে অনাগত বিষয় স্ফূর্ত্তিপ্রাপ্ত হয়, মন পবিত্র হয় এবং পঞ্চবিধ মহাপাপ সদ্য ভস্ম হইয়া থাকে ॥ ১৯৩ ॥

মস্তকস্থ চন্দ্রের দর্শন ও চিন্তা করিলে গ্রহকুল অনুকূল হন, উপদ্রব-সমূহ ধ্বংস হয়, উপসর্গ প্রশান্ত হয়, যুদ্ধে জয়লাভ করা যায় এবং খেচরী ও ভূচরীসিদ্ধি হইয়া থাকে সংশয় নাই। নিয়ত এই যোগ

খেচরীভূচরীসিদ্ধির্ভবচ্ছিরেন্দুদর্শনাৎ।
ধ্যানাদেব ভবেৎ সর্ব্বং নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ১৯৫ ॥
সততাভ্যাসযোগেন সিদ্ধো ভবতি নান্যথা।
সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং মম তুল্যো ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ১৯৬ ॥
যোগশাস্ত্রঞ্চ পরমং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১৯৭ ॥

সহস্রদলপদ্মবর্ণন ও ধ্যানের ফল

অত ঊর্দ্ধং দিব্যরূপং সহস্রারং সরোরুহম্।
ব্রহ্মাণ্ডাখ্যস্য দেহস্য বাহ্যে তিষ্ঠতি মুক্তিদম্ ॥ ১৯৮ ॥
কৈলাসো নাম তস্যৈব মহেশো যত্র তিষ্ঠতি।
নকুলাখ্যো বিলাসী চ ক্ষয়বৃদ্ধিবিবর্জ্জিতঃ ॥ ১৯৯ ॥
স্থানস্যাস্য জ্ঞানমাত্রেণ নৃণাং সংসারেঽস্মিন সম্ভবো নৈব ভূয়ঃ।
ভূতগ্রামং সন্ততাভ্যাসযোগাৎ কর্ত্তুং হর্ত্তুং স্যাচ্চ শক্তিঃসমগ্রা ॥ ২০০ ॥

শিক্ষা করিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধ হওয়া যায়। হে পার্ব্বতি! আমি পুনঃ পুনঃ সত্য করিয়া বলিতেছি, এই যোগ অভ্যাস করিলে সাধক নিঃসন্দেহই মৎসাদৃশ্য লাভ করিতে পারে। এই যোগ যোগিগণের পরমসিদ্ধিপ্রদ ॥ ১৯৪-১৯৭ ॥

এই সহস্রারপদ্মকেই কৈলাস বলা যায়। এই স্থানে দেবদেব মহেশ নিয়ত অধিষ্ঠান করিতেছেন; ইনিই নকুল নামে অভিহিত; ইহার বিনাশ বা বৃদ্ধি নাই; ইনি সর্ব্বদা বিলাসী ॥ ১৯৮-১৯৯ ॥

যে স্থলে সহস্রদলকমল বিরাজিত আছে, সেই স্থান জ্ঞাত হইতে পারিলে আর মানবকে পুনরায় সংসারে শরীরধারণ করিতে হয় না। সর্ব্বদা এই জ্ঞানযোগ অভ্যাস করিলে জীবের সৃষ্টিসংহারাদি করিবার শক্তি জন্মে ॥ ২০০ ॥

স্থানে পরে হংসনিবা সভূতে কৈলাসনাম্নীহ নিবিষ্টচেতাঃ।
যোগী হতব্যাধিরধঃকৃতাধিরায়ুশ্চিরং জীবতি মৃত্যুমুক্তঃ ॥ ২০১ ॥
চিত্তবৃত্তির্যদা লীনা কুলাখ্যে পরমেশ্বরে।
তদা সমাধিসাম্যেন যোগী নিশ্চলতাং ব্রজেৎ ॥ ২০২ ॥
নিরন্তরকৃতধ্যানাজ্জগদ্বিস্মরণং ভবেৎ।
তদা বিচিত্রসামর্থ্যাৎ যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ২০৩ ॥
তস্মাদ্গলিতপীযূষং পিবেদ্‌যোগী নিরন্তরম্ ॥
মৃত্যোর্মৃত্যুং বিধায় সঃ কুলং জিত্বা সরোরুহে ॥ ২০৪ ॥
অত্র কুণ্ডলিনীশক্তির্লয়ং যাতি কুলাভিধা।
তদা চতুর্বিধা সৃষ্টির্লীয়তে পরমাত্মনি ॥ ২০৫ ॥

যেখানে কৈলাসসংজ্ঞক পরমহংস শোভিত আছেন, সেই সহস্রদল-কমলে যে সাধক চিত্ত নিবেশিত করিতে পারেন, তাঁহার আধিব্যাধি সমস্তই বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং তিনি মৃত্যুর হস্ত হইতে উত্তীর্ণ হইয়া দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০১ ॥

যখন যোগী কুলনামক ঈশ্বরে চিত্ত নিবেশিত করিতে সমর্থ হন, তখনই সমাধিসাম্যনিবন্ধন নিশ্চলতালাভ হয় ॥ ২০২ ॥

সর্ব্বদা ধ্যান করিতে করিতেই সাধকের হৃদয় জগৎ বিস্মৃত হইয়া যায়, তখনই তিনি বিচিত্র শক্তি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০৩ ॥

সহস্রারকমল হইতে যে সুধাধারা বিনির্গত হয়, সাধক সর্ব্বদা তাহা পান করেন, সুতরাং তিনি মৃত্যুরও মৃত্যু-বিধান পূর্ব্বক কুলজয় করিয়া নির্ব্বিঘ্নে দেহপাত করিতে থাকেন। সহস্রদলপদ্মে কুলকুণ্ডলিনী বিলীনা হন, তৎপরে চতুর্বিধ সৃষ্টিও পরমাত্মাতে লয় পাইয়া যায় ॥ ২০৪-২০৫ ॥

যজ্জ্ঞাত্বা প্রাপ্য বিষয়ং চিত্তবৃত্তির্বিলীয়তে।
তস্মিন্ পরিশ্রমং যোগী করোতি নিরপেক্ষকঃ॥ ২০৬॥
চিত্তবৃত্তির্যদা লীনা তস্মিন্ যোগীভবেদ্ধ্রুবম্।
তদা বিজ্ঞায়তেঽখণ্ড-জ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ॥ ২০৭॥

রাজযোগ ও তৎফল

ব্রহ্মাণ্ডবাহ্যে সংচিন্ত্য স্বপ্রতীকং যথোদিতম্।
তমাবেশ্য মহচ্ছূন্যং চিন্তয়েদবিরোধতঃ॥ ২০৮॥
আদ্যমধ্যান্তশূন্যন্তং কোটিসূর্য্যসমপ্রভম্।
চন্দ্রকোটিপ্রতীকাশমভ্যস্য সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥ ২০৯॥
এতদ্ধ্যানং সদা কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
তস্য স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্ব্বৎসরান্নাত্র সংশয়ঃ॥ ২১০॥

যাহা জ্ঞাত হইতে পারিলে বিষয় প্রাপ্ত হইয়া মনোবৃত্তি বিলীন হইতে পারে, সেই সহস্রদলকমল বিদিত হইবার জন্য যত্নবান্ হওয়া যোগিগণের অবশ্য কর্ত্তব্য॥ ২০৬॥

যখন সহস্রারকমলে সাধকের মনোবৃত্তি বিলীন হয়, তখনই তিনি অখণ্ডজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনকে বিদিত হইতে সমর্থ হন॥ ২০৭॥

যে স্বপ্রতীকের বিষয় কথিত হইয়াছে, ব্রহ্মাণ্ডের বহির্দ্দেশে তাহার চিন্তা করতঃ তাহাতে চিত্তনিবেশপূর্ব্বক মহৎশূন্যের ধ্যান করিতে হইবে॥ ২০৮॥

ঐ শূন্য অনাদি, অনন্ত ও মধ্যশূন্য; উহা কোটিসূর্য্যবৎ দীপ্তিশীল এবং কোটিসংখ্যক শশধর তুল্য প্রসন্ন, উহার ধ্যানাভ্যাস করিলে সিদ্ধিলাভ হয়॥ ২০৯॥

যে ব্যক্তি নিত্য আলস্যত্যাগ পূর্ব্বক এই শূন্যের ধ্যান করেন, একবর্ষমধ্যে তিনি সম্পূর্ণ সিদ্ধিলাভ করেন॥ ২১০॥

ক্ষণার্দ্ধং নিশ্চলং তত্র মনো যস্য ভবেদ্ধ্রুবম্ ।
স এব যোগী সদ্ভক্তঃ সর্ব্বলোকেষু পূজিতঃ ॥ ২১১ ॥
তস্য কল্মষসংঘাতস্তৎক্ষণাদেব নশ্যতি ।
যং দৃষ্ট্বা ন প্রবর্ত্তন্তে মৃত্যুসংসারবর্ত্মনি ॥ ২১২ ॥
অভ্যাসেত্তং প্রযত্নেন স্বাধিষ্ঠানেন বর্ত্মনা ॥ ২১৩ ॥
এতদ্ধ্যানস্য মাহাত্ম্যং ময়া বক্তুং ন শক্যতে ।
যঃ সাধয়তি জানাতি সোঽস্মাকমপি সম্মতঃ ॥ ২১৪ ॥
ধ্যানাদেব বিজানাতি বিচিত্রেক্ষণসম্ভবম্ ।
অণিমাদিগুণোপেতো ভবত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ২১৫ ॥
রাজযোগো ময়া খ্যাতঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতঃ ।
রাজাধিরাজযোগোঽয়ং কথয়ামি সমাসতঃ ॥ ২১৬ ॥

যিনি শূন্যধ্যানে ক্ষণার্দ্ধসময় চিত্তকে স্থিরীভূত রাখিতে সমর্থ হন, তাঁহাকে প্রকৃত যোগী ও প্রকৃত ভক্ত বলা যায়, তিনি সর্ব্বলোকে বন্দনীয় হইয়া থাকেন এবং অচিরে তদীয় পাপপুঞ্জও বিনষ্ট হইয়া যায় ॥ ২১১—২১২ ॥

যাহাকে আশ্রয় করিলে মৃত্যুরূপ ভবমার্গে ভ্রমণ করিতে হয় না, স্বাধিষ্ঠানমার্গে যত্নসহকারে তাহা অভ্যাস করা সর্ব্বদা বিধেয় ॥ ২১৩ ॥

হে গৌরি! এই শূন্যচিন্তনের মাহাত্ম্য সম্যকরূপে বর্ণন করিতে আমার সাধ্য নাই। যিনি ইহার সাধন করেন, তিনিই ইহার মাহাত্ম্য জ্ঞাত হইয়া থাকেন। এই শূন্যচিন্তনে যে বিচিত্র ফল উৎপন্ন হয়, এতৎসাধকই তাহা বিদিত হইতে পারেন, তিনি অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্যবান্ হন, সন্দেহ নাই ॥ ২১৪-২১৫ ॥

হে গৌরি! এই আমি তোমার নিকট রাজযোগ কীর্ত্তন করিলাম, ইহা সর্ব্বতন্ত্রেই গুহ্য বলিয়া বর্ণিত। অতঃপর রাজাধিরাজযোগ বিস্তার পূর্ব্বক বর্ণন করিতেছি ॥ ২১৬ ॥

রাজাধিরাজযোগ ও তৎসাধনের উপদেশ

স্বস্তিকঞ্চাসনং কৃত্বা সুমঠে জন্তুবর্জ্জিতে।
গুরুং সংপূজ্য যত্নেন ধ্যানমেতৎ সমাচরেৎ ॥ ২১৭ ॥
নিরালম্বং ভবেজ্জীবং জ্ঞাত্বা বেদান্তযুক্তিতঃ।
নিরালম্বং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিৎ সাধয়েৎ সুধীঃ ॥ ২১৮ ॥
এতদ্ধ্যানান্মহাসিদ্ধির্ভবত্যেব ন সংশয়ঃ।
বৃত্তিহীনং মনঃ কৃত্বা পূর্ণরূপঃ স্বয়ম্ভবেৎ ॥ ২১৯ ॥
সাধয়েৎ সততং যো বৈ স যোগী বিগতস্পৃহঃ।
অহং নাম ন কোঽপ্যস্মিন্ সর্ব্বদাত্মৈব বিদ্যতে ॥ ২২০ ॥
কো বন্ধঃ কস্য বা মোক্ষ এবং পশ্যেৎ সদা হি সঃ।
এতৎ করোতি যো নিত্যং স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ২২১ ॥
স এব যোগী সদ্ভক্তঃ সর্ব্বলোকেষু পূজিতঃ ॥ ২২২ ॥

নির্জ্জন রমণীয় মঠে স্বস্তিকাসনে বসিয়া সযত্নে গুরুদেবের অর্চ্চনা করতঃ এই ধ্যানে নিবিষ্ট হইবে ॥ ২১৭ ॥

বুদ্ধিমান্ যোগী বেদান্তযুক্ত্যনুসারে জীবকে নিরালম্ব জ্ঞান করতঃ চিত্তকেও নিরালম্ব করিয়া ধ্যান করিবে, ইহা ভিন্ন আর কিছুই সাধনের আবশ্যক করে না ॥ ২১৮ ॥

এইরূপ চিন্তা করিলে মহাসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই এবং সাধক চিত্তকে বৃত্তিশূন্য করিয়া স্বয়ং পূর্ণ আত্মস্বরূপ হইতে পারেন ॥ ২১৯ ॥

যে যোগী নিরন্তর এই প্রকার সাধন করেন, তাঁহার অন্তরে কিছুরই কামনা বিদ্যমান থাকে না, "অহং" শব্দ আর কদাচ তাঁহার বদনপুটে উচ্চারিত হয় না, তিনি বিশ্বস্থ সমস্ত বস্তুকেই আত্মস্বরূপে দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ২২০-২২১ ॥

সেই সাধকের কি বন্ধ, কি মোক্ষ, কোনরূপ বিবেচনাই থাকে না, তিনি নিরন্তর একমাত্র আত্মাকে নিরীক্ষণ করেন। যে ব্যক্তি নিত্য

অহমস্মীতি চ জপন্ জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
অহং ত্বমেতদুভয়ং ত্যক্ত্বাখণ্ডং বিচিন্তয়েৎ ॥ ২২৩ ॥
অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সর্ব্বং বিলীয়তে।
তদ্বীজমাশ্রয়েদ্‌যোগী সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ ॥ ২২৪ ॥
অপরোক্ষং চিদানন্দং পূর্ণং ত্যক্ত্বা প্রমাকুলম্।
পরোক্ষমপরোক্ষঞ্চ কৃত্বা মূঢ় ভ্রমন্তি বৈ ॥ ২২৫ ॥
চরাচরমিদং বিশ্বং পরোক্ষং যঃ করোতি চ।
অপরোক্ষং পরং ব্রহ্ম ত্যক্ত্বা তস্মিন্ বিলীয়তে ॥ ২২৬ ॥
জ্ঞানকারণমজ্ঞানং যথা নোৎপদ্যতে ভৃশম্।
অভ্যাসং কুরুতে যোগী সদা সঙ্গবিবর্জ্জিতঃ ॥ ২২৭ ॥

ইঁহার সাধন করেন, তিনি জীবন্মুক্ত হন সন্দেহ নাই। সেই যোগীই যথার্থ ভক্ত ও সর্ব্বত্র পূজনীয় হইয়া থাকেন ॥ ২২২ ॥

যোগী আপনাকে জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই উভয়ের তুল্য বিবেচনা করতঃ জপ করেন, যিনি "আমি, তুমি" এই দ্বিধাবাক্যবিসর্জ্জন পূর্ব্বক অখণ্ডরূপে ধ্যান করিতে পারেন এবং যাহাতে অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা সকলই বিলীন হইয়াছে, সেই সর্ব্বসঙ্গপরিহারী যোগী একমাত্র বীজস্বরূপ জ্ঞানেরই শরণ গ্রহণ করিয়া থাকেন ॥ ২২৩-২২৪ ॥

মূঢ়মতি জীবগণ প্রমাণস্বরূপ চিদানন্দ-পরিপূর্ণ অপরোক্ষ আত্মাকে বিসর্জ্জন করিয়া পরোক্ষ ও অপরোক্ষ বিচার করতঃ অহোরাত্র ভ্রামিত হইয়া থাকে ॥ ২২৫ ॥

যে ব্যক্তি এই স্থাবরজঙ্গমাত্মক জগৎকে পরোক্ষ করিয়া অপরোক্ষ পরমব্রহ্মকে বিসর্জ্জন করে, সেই মূর্খ বিশ্বেই বিলীন হয় ॥ ২২৬ ॥

যাহাতে জ্ঞানের উদ্রেক ও অজ্ঞানের ধ্বংস হইতে পারে, যোগী নিয়ত সর্ব্বসঙ্গত্যাগী হইয়া সেইরূপ অভ্যাসে যত্নবান্ হইবেন ॥ ২২৭ ॥

সর্ব্বেন্দ্রিয়াণি সংযম্য বিষয়েভ্যো বিচক্ষণঃ।
বিষয়েভ্যঃ সুষুপ্তেব তিষ্ঠেৎ সঙ্গবিবর্জ্জিতঃ॥ ২২৮॥
এবমভ্যাসতো নিত্যং স্বপ্রকাশং প্রকাশতে॥ ২২৯॥
শ্রোতুর্ব্বুদ্ধিসমর্থার্থং নিবর্ত্তন্তে গুরোর্গিরঃ।
তদভ্যাসবশাদেকং স্বতো জ্ঞানং প্রবর্ত্ততে॥ ২৩০॥
যতো বাচো নিবর্ত্তন্তে অপ্রাপ্য মনসা সহ।
সাধনাদমলং জ্ঞানং স্বয়ং স্ফুরতি তদ্ধ্রুবম্॥ ২৩১॥
হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ।
তস্মাৎ প্রবর্ত্ততে যোগী হঠে সদ্গুরুমার্গতঃ॥ ২৩২॥
স্থিতে দেহে জীবতি চ যোগা ন শ্রিয়তে ভৃশম্।
ইন্দ্রিয়ার্থোপভোগেষু স জীবতি ন সংশয়ঃ॥ ২৩৩॥

বুদ্ধিমান্ যোগী ইন্দ্রিয়গ্রামকে বিষয় হইতে সংযত করিয়া অধিষ্ঠিত থাকিবেন। প্রতিদিন এই প্রকার অভ্যাস করিলে জ্ঞান আপনিই প্রকাশিত হইয়া থাকে, তখন গুরুবাক্য নিবর্ত্তিত হইয়া যায় এবং কোনরূপ বাহ্যালাপ শ্রবণে ইচ্ছা থাকে না। এই প্রকার অভ্যাসবশে অদ্বৈতজ্ঞান স্বয়ংই প্রবর্ত্তিত হয়॥ ২২৮—২৩০॥

যাহাকে লাভ না করিয়া বাক্য-মনের সহিত নিবর্ত্তিত হইয়া থাকে, সেই অমলজ্ঞান সাধন দ্বারা স্ফুরিত হয় সন্দেহ নাই॥ ২৩১॥

হঠযোগ ভিন্ন রাজযোগ এবং রাজযোগ ভিন্ন হঠযোগসিদ্ধি হয় না, সুতরাং সদ্গুরুর উপদেশানুসারে যোগী হঠযোগ সাধন করিবেন॥ ২৩২॥

যিনি দেহ বিদ্যমানেও যোগের শরণগ্রহণ না করেন, কেবল ইন্দ্রিয়-সুখসম্ভোগের নিমিত্তই তাঁহার জীবনধারণ, সন্দেহ নাই॥ ২৩৩

অভ্যাসপাকপর্য্যন্তং মিতান্নং শরণং ভবেৎ।
অন্যথা সাধনং ধীমান্ কর্ত্তুং পারয়তীহ ন ॥ ২৩৪ ॥
অতীব সাধুসংলাপো বদেৎ সংসদি বুদ্ধিমান্।
করোতি পিণ্ডরক্ষার্থং বহ্বালাপবিবর্জ্জিতঃ ॥ ২৩৫ ॥
ত্যজ্যতে ত্যজ্যতে সঙ্গং সর্ব্বথা ত্যজ্যতে ভৃশম্।
অন্যথা ন লভেন্মুক্তিং সত্যং সত্যং ময়োদিতম্ ॥ ২৩৬ ॥
গুহ্যে বৈ ক্রিয়তেঽভ্যাসঃ সঙ্গং ত্যক্ত্বা তদন্তরে।
ব্যবহারায় কর্ত্তব্যো বাহ্যে সঙ্গানুরাগতঃ ॥ ২৩৭ ॥
স্বে স্বে কর্ম্মণি বর্ত্তন্তে সর্ব্বে তে কর্ম্মসম্ভবাঃ।
নিমিত্তমাত্রং করণে ন দোষোঽস্তি কদাচন ॥ ২৩৮ ॥
এবং নিশ্চিত্য সুধিয়া গৃহস্থোঽপি যদাচরেৎ।
তদা সিদ্ধিমবাপ্নোতি নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ২৩৯ ॥

বুদ্ধিমান্ সাধক অভ্যাসের আরম্ভসময় হইতে শেষ পর্য্যন্ত মিতাহারী হইবেন, নচেৎ সাধনার পারগামী হওয়া যায় না ॥ ২৩৪ ॥

বুদ্ধিমান্ সাধক সভাতলে সৎসম্ভাষণ করিবেন, কিন্তু বহুকথা প্রয়োগ করিবেন না, শরীররক্ষার্থ অল্পমাত্র ভোজন করিবেন এবং সর্ব্বথা জনসঙ্গ বিসর্জ্জন করিতে হইবে। হে গৌরি! আমি সত্য বলিতেছি, নচেৎ মোক্ষলাভের আশা নাই ॥ ২৩৫ ॥

লোকসঙ্গত্যাগী হইয়া গোপনে যোগসাধন করাই কর্ত্তব্য। যাহারা সংসারী, সংসারকার্য্যে তাহাদিগের আসক্তি থাকে; অতএব তাহারা প্রয়োজনমতে ব্যবহারানুসারে জনসঙ্গ করিবে এবং স্ব স্ব বর্ণাশ্রম-নিরূপিত কর্ম্মের আচরণে প্রবৃত্ত হইবে; যেহেতু, সকলেই কর্ম্মসম্ভব জানিবে। বিশেষতঃ নৈমিত্তিক কার্য্যের অনুষ্ঠানে কোনরূপ দোষের সম্ভব নাই ॥ ২৩৬—২৩৮ ॥

গৃহী ব্যক্তিও যদি স্থিরবুদ্ধিসহকারে এই প্রকার নিশ্চিত করিয়া

পাপপুণ্যবিনির্ম্মুক্তঃ পরিত্যক্তাঙ্গসাধকঃ।
যো ভবেৎ স বিমুক্তঃ স্যাদ্ গৃহে তিষ্ঠন্ সদা গৃহী ॥ ২৪০ ॥
পাপপুণ্যৈর্ন লিপ্যেত যোগযুক্তঃ সদা গৃহী।
কুর্ব্বন্নপি তদা পাপং স্বকার্য্যে লোকসংগ্রহে ॥ ২৪১ ॥
অধুনা সংপ্রবক্ষ্যামি মন্ত্রসাধনমুত্তমম্।
ঐহিকামুষ্মিকসুখং যেন স্যাদবিরোধতঃ ॥ ২৪২ ॥
অস্মিন্মন্ত্রবরে জ্ঞাতে যোগসিদ্ধির্ভবেৎ খলু।
যোগেন সাধকেন্দ্রস্য সর্ব্বৈশ্বর্য্যসুখপ্রদা ॥ ২৪৩ ॥

মন্ত্রোদ্ধার ও মন্ত্রবর্ণের সংস্থান

মূলাধারেঽস্তি যৎ পদ্মং চতুর্দ্দলসমন্বিতম্।
তন্মধ্যে বাগভবং বীজং বিস্ফুরন্তং তড়িৎপ্রভম্ ॥ ২৪৪ ॥

যোগশিক্ষা করে, তাহা হইলে তাহার সিদ্ধিলাভ হইতে পারে, সন্দেহ নাই ॥ ২৩৯ ॥

যে গৃহী সাধক পাপ-পুণ্যে লিপ্ত নহেন, যিনি ইন্দ্রিয়সঙ্গ বর্জ্জন করিয়াছেন, তিনি গৃহে থাকিলেও মুক্তিলাভ করিতে পারেন। যে গৃহী নিয়ত যোগ-সাধনে নিরত, তিনি কি পাপ, কি পুণ্য, কিছুতেই লিপ্ত হন না, তিনি পাপাচরণে নিবিষ্ট থাকিলেও পাতকে লিপ্ত হন না ॥ ২৪০—২৪১ ॥

যাহা দ্বারা ঐহিক ও পারলৌকিক উভয়ত্র পরম আনন্দ প্রাপ্ত হওয়া যায়, অধুনা সেই অত্যুত্তম মন্ত্রসাধন বলিতেছি ॥ ২৪২ ॥

এই মন্ত্রোত্তম জ্ঞাত হইলে যোগসিদ্ধি হয়। এই সিদ্ধিযোগ-প্রভাবে সাধক সর্ব্ববিধ ঐশ্বর্য্য ও সুখ প্রাপ্ত হন ॥ ২৪৩ ॥

মূলাধারে চতুর্দ্দলযুক্ত যে পদ্ম বিরাজিত আছে, তন্মধ্যে বিদ্যুল্লতা-তুল্য দীপ্তিমান্ বাগ্‌ভববীজ নিয়োজিত রহিয়াছে। হৃদয়স্থলে বন্ধূক-

হৃদয়ে কামবীজন্তু বন্ধুককুসুমপ্রভম্ ।
আজ্ঞারবিন্দে শক্ত্যাখ্যং চন্দ্রকোটিসমপ্রভম্ ॥ ২৪৫ ॥
বীজত্রয়মিদং গোপ্যং ভুক্তিমুক্তিফলপ্রদম্ ।
এতন্মন্ত্রত্রয়ং যোগী সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ২৪৬ ॥

মন্ত্রজপের নিয়ম

এবং মন্ত্রং গুরোর্লব্ধ্বা ন দ্রুতং ন বিলম্বিতম্ ।
অক্ষরাক্ষরসন্ধানং নিঃসন্দিগ্ধমনা জপেৎ ॥ ২৪৭ ॥
তদ্গতশ্চৈকচিত্তশ্চ শাস্ত্রোক্তবিধিনা সুধীঃ ।
দেব্যাস্তু পুরতো লক্ষং হুত্বা লক্ষত্রয়ং জপেৎ ॥ ২৪৮ ॥
করবীরপ্রসূনৈস্তু গুড়ক্ষীরাজ্যসংযুতৈঃ ।
কুণ্ডে যোন্যাস্তু তে ধীমান্ জপান্তে জুহুয়াৎ সুধীঃ ॥ ২৪৯ ॥

কুসুমতুল্য কামবীজ বিদ্যমান এবং আজ্ঞাপদ্মে চন্দ্রকোটিতুল্য প্রভাযুক্ত শক্তিবীজ বিদ্যমান আছে। এই তিনটি বীজ পরম গোপনীয় ও ভুক্তি-মুক্তিপ্রদ। যোগী ব্যক্তি নিয়ত এই তিনটির সাধনা করেন ॥ ২৪৪-২৪৬ ॥

গুরুসন্নিধানে ঐ মন্ত্রোপদেশ লাভ করিয়া ধীরে ধীরে বর্ণে বর্ণে সন্ধান জ্ঞাত হইয়া তৎক্ষণাৎ নিঃসন্দিগ্ধচিত্তে জপ করিতে হইবে ॥ ২৪৭ ॥

সুবুদ্ধি যোগী একাগ্রচিত্তে বেদোক্ত বিধানানুসারে পূজা করিয়া দেবীর সম্মুখে লক্ষ হোম ও তিন লক্ষ জপ করিবেন ॥ ২৪৮ ॥

সুবুদ্ধি সাধক জপান্তে যোন্যাকার কুণ্ড নির্মাণ করিয়া গুড়, ক্ষীর ও আজ্যমিশ্রিত করবীরপুষ্প দ্বারা হোম করিবেন ॥ ২৪৯ ॥

মন্ত্রজপের ফল

অনুষ্ঠানে কৃতে ধীমান্ পূর্ব্বসেবাকৃতা ভবেৎ।
ততো দদাতি কামান্ বৈ দেবী ত্রিপুরভৈরবী ॥ ২৫০ ॥
গুরুং সন্তোষ্য বিধিবল্লব্ধ্বা মন্ত্রবরোত্তমম্।
অনেন বিধিনা যুক্তো মন্দভাগ্যোঽপি সিধ্যতি ॥ ২৫১ ॥
লক্ষমেকং জপেদ্যস্তু সাধকো বিজিতেন্দ্রিয়ঃ।
দর্শনাত্তস্য ক্ষুভ্যন্তে যোষিতো মদনাতুরাঃ।
পতন্তি সাধকস্যাগ্রে নির্লজ্জা ভয়বর্জ্জিতাঃ ॥ ২৫২ ॥
জপ্তেন চেদ্দ্বিলক্ষেণ যে যস্মিন্ বিষয়ে স্থিতাঃ।
আগচ্ছন্তি যথা তীর্থং বিমুক্তকুলবিগ্রহাঃ।
দদতে তস্য সর্ব্বস্বং তস্যৈব চ বশে স্থিতাঃ ॥ ২৫৩ ॥

বিচক্ষণ সাধক এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে ত্রিপুরভৈরবী দেবী উপাসনায় সন্তুষ্ট হইয়া তাঁহার সকল বাঞ্ছিত পরিপূরণ করিয়া থাকেন ॥ ২৫০ ॥

গুরুর প্রীতিসাধনপূর্ব্বক বিধানানুসারে এই অনুত্তম মন্ত্র প্রাপ্ত হইয়া বিধানানুসারে সাধনা করিলে হীনভাগ্য ব্যক্তিও সিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারে ॥ ২৫১ ॥

যে যোগী ইন্দ্রিয়নিগ্রহ করতঃ একলক্ষ জপ করিতে সমর্থ হন, তাঁহাকে দর্শন করিবামাত্র নারীগণ ক্ষুভিত হয় এবং তাহারা মদনাতুরা হইয়া লজ্জাভয় বিসর্জ্জন পূর্ব্বক সাধক-সন্নিধানে সমাগত হইয়া থাকে ॥ ২৫২ ॥

দুই লক্ষ জপ করিলে, নারীগণ যেরূপ নিলজ্জ হইয়া তীর্থক্ষেত্রে উপস্থিত হয়, সেইরূপ সাধকের সন্নিধানে [illegible] হইয়া থাকে এবং তাঁহার বশগতা হইয়া তাঁহাকে সর্ব্বস্ব অর্পণ [illegible] ২৫৩ ॥

ত্রিভিলক্ষৈস্তথা জপ্তৈর্মণ্ডলীকং সমণ্ডলম্ ।
বশমায়াস্তি তে সর্ব্বে নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ২৫৪ ॥
ষড়্‌ভির্লক্ষৈর্মহীপালঃ স এব বলবাহনঃ ॥ ২৫৫ ॥
লক্ষৈর্দ্বাদশভির্জ্জপ্তৈর্যক্ষরক্ষোরগেশ্বরাঃ ।
বশমায়াস্তি তে সর্ব্বে আজ্ঞাং কুর্ব্বন্তি নিত্যশঃ ॥ ২৫৬ ॥
ত্রিপঞ্চলক্ষৈর্জপ্তৈস্তু সাধকেন্দ্রস্য ধীমতঃ ।
সিদ্ধবিদ্যাধরাশ্চৈব গন্ধর্ব্বাপ্সরসাঙ্গনাঃ ॥ ২৫৭ ॥
বশমায়াস্তি তে সর্ব্বে নাত্র কার্য্যা বিচারণা ।
হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞানং সর্ব্বজ্ঞত্বং প্রজায়তে ॥ ২৫৮ ॥
তথাষ্টাদশভির্লক্ষৈর্দ্দেহেনানেন সাধকঃ ।
উত্তিষ্ঠন্ মেদিনীং ত্যক্ত্বা দিব্যদেহস্তু জায়তে ।
ভ্রমতে স্বেচ্ছয়া লোকে ছিদ্রাং পশ্যতি মেদিনীম্ ॥ ২৫৯ ॥

তিন লক্ষ জপ করিলে মণ্ডলাধিপতিগণ স্ব স্ব মণ্ডলসহ সাধকের বশীভূত হইয়া থাকেন এবং ছয় লক্ষ জপ করিলে সাধক বলবাহনান্বিত রাজা হইতে পারেন সন্দেহ নাই ॥ ২৫৪—২৫৫ ॥

দ্বাদশলক্ষ জপ করিলে যক্ষ, রাক্ষস, সর্প সকলেই বশগত হইয়া নিরন্তর সাধকের আজ্ঞাধীন থাকে সংশয় নাই ॥ ২৫৬ ॥

পঞ্চদশলক্ষ জপ করিলে সিদ্ধ, বিদ্যাধর, গন্ধর্ব্ব ও অপ্সরোগণ সেই বিচক্ষণ সাধকের বশীভূত হন সন্দেহ নাই এবং সাধকের হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞান ও সর্ব্বজ্ঞত্বশক্তি উৎপন্ন হইয়া থাকে ॥ ২৫৭—২৫৮ ॥

যে সাধক অষ্টাদশলক্ষবার জপ করেন, তিনি এই দেহে ভূতল বিসর্জ্জন পূর্ব্বক গগনে সমুড্ডীন হইয়া দিব্যদেহ ধারণ পূর্ব্বক স্বেচ্ছানুসারে ত্রিভুবন

অষ্টাবিংশতিভির্লক্ষৈর্বিদ্যাধরপতির্ভবেৎ।
সাধকস্তু ভবেদ্ধীমান্ কামরূপো মহাবলঃ॥ ২৬০॥
ত্রিংশল্লক্ষৈস্তথা জপ্তৈর্ব্রহ্মবিষ্ণুসমো ভবেৎ।
রুদ্রত্বং ষষ্টিভির্লক্ষৈরমায়িত্বমশীতিভিঃ॥ ২৬১॥
কোট্যৈকয়া মহাযোগী লীয়তে পরমে পদে।
সাধকস্তু ভবেদ্‌যোগী ত্রৈলোক্যে সোঽতিদুর্লভঃ॥ ২৬২॥
ত্রিপুরে ত্রিপুরস্ত্বেকং শিবং পরমকারণম্।
অক্ষয়ং তৎপদং শান্তমপ্রমেয়মনাময়ম্।
লভতেঽসৌ ন সন্দেহো ধীমান্ সর্ব্বমভীপ্সিতম্॥ ২৬৩॥

পরিভ্রমণ করিতে থাকেন এবং তিনি ধরণীকেও সচ্ছিদ্রা নিরীক্ষণ করেন॥ ২৫৯॥ *

যে সুবুদ্ধি সাধক অষ্টাবিংশতিলক্ষবার জপ করেন, তিনি কামরূপী মহাবলবান্ ও বিদ্যাধরদিগের অধীশ্বর হন। ত্রিশ লক্ষ জপ দ্বারা ব্রহ্মা ও বিষ্ণুর তুল্য হইতে পারেন এবং ষষ্টিলক্ষ জপ দ্বারা রুদ্রত্বলাভ হয়। যে সাধক অশীতি লক্ষ জপ করেন, তিনি ভূতগ্রামের চিত্তরঞ্জক হন এবং কোটি জপ করিলে মহাযোগী হইয়া পরমপদে বিলীন হইয়া থাকেন। হে দেবি! এইরূপ যোগী ত্রিভুবনে পরম দুষ্প্রাপ্য জানিবে॥ ২৬০-২৬২॥

হে পার্ব্বতি! একমাত্র ত্রিপুরনিহন্তা শিবই পরম কারণ-স্বরূপ, তাঁহার চরণকমলই অক্ষয়, শান্ত, অপ্রমেয়, অনাময় এবং যোগিকুলের বাঞ্ছিত। বুদ্ধিমান্ সাধকই সেই পাদাব্জ লাভ করিয়া থাকেন॥ ২৬৩॥

---

* ধরণীকেও সচ্ছিদ্রা নিরীক্ষণ করেন, ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সাধকের পৃথিবীগর্ভে প্রবিষ্ট হইবার ক্ষমতা জন্মে।

উপসংহার

শিববিদ্যা মহাবিদ্যা গুপ্তা চাগ্রে মহেশ্বরি।
মদ্ভাষিতমিদং শাস্ত্রং গোপনীয়মতো বুধৈঃ ॥ ২৬৪ ॥
হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
ভবেদ্বীর্য্যবতী গুপ্তা নির্ব্বীর্য্যা চ প্রকাশিতা ॥ ২৬৫ ॥
য ইদং পঠতে নিত্যমাদ্যোপান্তং বিচক্ষণঃ।
যোগসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ক্রমেণৈব ন সংশয়ঃ ॥
স মোক্ষং লভতে ধীমান্ য ইদং নিত্যমর্চ্চয়েৎ ॥ ২৬৬ ॥
মোক্ষার্থিভ্যশ্চ সর্ব্বেভ্যঃ সাধুভ্যঃ শ্রাবয়েদপি।
ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথম্ভবেৎ ॥ ২৬৭ ॥
তস্মাৎ ক্রিয়াবিধানেন কর্ত্তব্যা যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২ ৮ ॥

হে পার্ব্বতি! এই মহাবিদ্যাই শিববিদ্যা বলিয়া কীর্ত্তিত, ইহা সর্ব্বথা গোপনে রাখিবে ॥ ২৬৩ ॥

সিদ্ধিলাভেচ্ছু যোগীরা এই হঠবিদ্যা পরম গোপনে রাখিবেন। ইহা গোপনে রাখিলে বিদ্যা বীর্য্যবতী থাকে, কিন্তু প্রকাশ করিলে নির্ব্বীর্য্য হইয়া যায় ॥ ২৬৫ ॥

যে বিচক্ষণ প্রতিদিন এই শিবসংহিতা আদ্যোপান্ত অধ্যয়ন করেন, ক্রমে ক্রমে তাঁহার যোগসিদ্ধিপ্রাপ্তি হয় সন্দেহ নাই। যে বুদ্ধিমান্ প্রতিদিন এই গ্রন্থের অর্চ্চনা করেন, তাঁহার মুক্তিলাভ হয় ॥ ২৬৬ ॥

যে সকল ব্যক্তি সাধু ও মোক্ষাভিলাষী তাঁহাদিগকে এই শাস্ত্র শ্রবণ করাইবে। ক্রিয়াবান্ ব্যক্তিরই সিদ্ধিলাভ হয়, ক্রিয়াহীনের সিদ্ধির সম্ভব কোথায়? ॥ ২৬৭ ॥

অতএব যোগিপ্রবরগণ বিধানে ক্রিয়ানুষ্ঠান করিবেন। যদৃচ্ছাপ্রাপ্ত বস্তুতে যাহার প্রীতিসাধন হয়, যে ব্যক্তি জিতেন্দ্রিয়, যে

যদৃচ্ছালাভসন্তুষ্টঃ সন্ত্যক্তান্তরসজ্জক ঃ।
গৃহস্থশ্চাপ্যনাসক্তঃ স মুক্তো যোগসাধনাৎ ॥ ২৬৯ ॥
গৃহস্থানাং ভবেৎ সিদ্ধিরীশ্বরাণাং জপেন বৈ।
যোগক্রিয়াভিযুক্তানাং তস্মাৎ সংযততে গৃহী ॥ ২৭০ ॥
গেহে স্থিত্বা পুত্রদারাদিপূর্ণঃ,
সঙ্গং ত্যক্ত্বা চান্তরে যোগমার্গে।
সিদ্ধেশ্চিহ্নং বীক্ষ্য পশ্চাৎ গৃহস্থঃ,
ক্রীড়েৎ সো বৈ মন্মতং সাধয়িত্বা ॥ ২৭১
ইতি শ্রীমন্মহাদেববিরচিতা শিবসংহিতা সমাপ্তা।

গৃহী ব্যক্তি গৃহে অবস্থান করিয়াও বিষয়ে অনাসক্ত, সেই ব্যক্তিই যোগসাধন দ্বারা মুক্তিলাভ করে ॥ ২৬৮—২৬৯ ॥

যোগক্রিয়াবান্ অর্থযুক্ত গৃহস্থেরাও জপ দ্বারা সিদ্ধিলাভ করে, অতএব গৃহী জন যোগসাধনে যত্নবান্ হইবেন ॥ ২৭০ ॥

যে স্ত্রী-পুত্রবান্ গৃহী ব্যক্তি গৃহে থাকিয়া মনে মনে তাহাদিগের সঙ্গ বিসর্জ্জন পূর্ব্বক যোগমার্গে প্রবৃত্ত হন, তিনি সিদ্ধিচিহ্ন নিরীক্ষণ করতঃ সাধনা করিয়া নিয়ত আনন্দে বিহার করেন ॥ ২৭১ ॥

শিবসংহিতা সমাপ্ত।

ষট্‌চক্রনিরূপণম্‌

অথ তন্ত্রানুসারেণ ষট্‌চক্রাদি-ক্রমোদ্‌গতঃ।
উচ্যতে পরমানন্দ-নির্ব্বাহপ্রথমাঙ্কুরঃ ॥ ১ ॥
মেরোর্বাহ্যপ্রদেশে শশিমিহিরশিরে সব্যদক্ষে নিষণ্ণে,
মধ্যে নাড়ী সুষুম্না ত্রিতয়গুণময়ী চন্দ্রসূর্য্যাগ্নিরূপা।
ধুস্তুরস্মেরপুষ্পগ্রথিততমবপুঃস্কন্দমধ্যাচ্ছিরঃস্থা
বজ্রাখ্যা মেঢ্রদেশাচ্ছিরসি পরিগতা মধ্যমে স্যাজ্জ্বলন্তী ॥ ২ ॥

দেহাভ্যন্তরস্থ মূলাধারাদি চক্রষট্‌ক এবং নাড়ী-পুঞ্জের অবরোধ দ্বারা যে পরম আনন্দরাশি জ্ঞাত হওয়া যায়, তন্ত্রশাস্ত্র-নিয়মানুসারে তাহারই প্রথমাঙ্কুর বিবৃত হইতেছে ॥ ১ ॥ *

মেরুদণ্ডের বহির্ভাগে বামপার্শ্বে ও দক্ষিণপার্শ্বে দুইটি এবং মধ্যভাগে এইটি নাড়ী বিরাজমান রহিয়াছে; উহারাই ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নামে অভিহিত অর্থাৎ মেরুদণ্ডের বহির্ভাগে বামপার্শ্বে ইড়া ও দক্ষিণপার্শ্বে পিঙ্গলা বিদ্যমান, আর মেরুদণ্ডের মধ্যভাগে সুষুম্নানাড়ী শোভা পাইতেছে। ইড়া শশাঙ্কের তুল্য এবং পিঙ্গলা সূর্য্যবৎ প্রভাবতী। সুষুম্না নাড়ী চন্দ্র, সূর্য্য ও বহ্নিস্বরূপা, সত্ত্বরজস্তমোময়ী এবং প্রস্ফুটিত ধুস্তুর-পুষ্পসদৃশী। এই সুষুম্না মূলাধার-পদ্মের অভ্যন্তর হইতে মস্তকোপরিস্থ সহস্রদলপদ্মে অবস্থিত শিবলিঙ্গ পর্য্যন্ত বিস্তৃত। এই সুষুম্নার মধ্যস্থলস্থ

---

* পরমানন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে জানিতে হইলে প্রথমে দেহস্থ ষট্‌চক্র, নাড়ীপুঞ্জ কোন্ স্থানে কি ভাবে বিদ্যমান আছে এবং তাহাদিগের ক্রিয়াই বা কি, তাহা জ্ঞাত হওয়া উচিত, অতএব সেই সকল ক্রিয়ার বিষয় পরিষ্কৃতরূপে তন্ত্রশাস্ত্রানুসারে আমি (পূর্ণানন্দগিরি) বলিতেছি।

তন্মধ্যে চিত্রিণী সা প্রণববিলসিতা যোগিনাং যোগগম্যা,
লূতাতন্তূপমেয়া সকলসরসিজান্ মেরুমধ্যান্তরস্থান্।
ভিত্ত্বা দেদীপ্যতে তদ্গ্রথনরচনয়া শুদ্ধবুদ্ধিপ্রবোধা,
তস্যান্তর্ব্রহ্মনাড়ী হরমুখকুহরাদাদিদেবান্তরস্থা ॥ ৩ ॥ *
বিদ্যুন্মালাবিলাসা মুনিমনসি লসত্তন্তুরূপা সুসূক্ষ্মা,
শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধা সকলসুখময়ী শুদ্ধবোধস্বভাবা।
ব্রহ্মদ্বারং তদাস্যে প্রবিলসতি সুধাধার-রম্যপ্রদেশং,
গ্রন্থিস্থানং তদেতৎ বদনমিতি সুষুম্নাখ্যানাড্যা লপন্তি ॥ ৪ ॥

রন্ধ্র যোগে বজ্রনাম্নী নাড়ী মেঢ্রদেশ হইতে শিরঃপ্রদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। এই নাড়ীটি দীপশিখার ন্যায় সমুজ্জ্বলা ॥ ২ ॥

বজ্রাখ্যা নাড়ীর মধ্যস্থলে চিত্রিণী নামে আর একটি নাড়ী বিদ্যমান আছে, উহা লূতাতন্তুবৎ সূক্ষ্ম। এই কুলকুণ্ডলিনী দ্বারা প্রদীপ্ত নাড়ী আদি, অন্ত ও মধ্যস্থলে প্রণব-সংযুক্ত অর্থাৎ ইহার আদি, অন্ত ও মধ্যভাগ ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব কর্ত্তৃক সমধিষ্ঠিত। একমাত্র যোগীরাই যোগপ্রভাবে এই নাড়ী বিদিত হইতে পারেন। মেরুদণ্ডের মধ্যগতা সুষুম্না-নাম্নী নাড়ীতে যে ছয়টি কমল অঙ্কিত আছে, চিত্রিণী নাড়ী মধ্যস্থ রন্ধ্র-মার্গযোগে সেই পদ্মসকলকে ভেদ করতঃ শোভা পাইতেছে। বিশুদ্ধ জ্ঞান ব্যতীত চিত্রিণী নাড়ীর বিষয় পরিজ্ঞাত হইবার উপায়ান্তর নাই। এই চিত্রিণী নাড়ীর মধ্যস্থলে ব্রহ্মনাড়ী শোভা পাইতেছে, উহা মূলাধারকমলস্থ হরের বদনবিবর হইতে মস্তকস্থ সহস্রদল-পদ্ম পর্য্যন্ত বিস্তীর্ণ। এই ব্রহ্মনাড়ীতে মনঃসন্নিবেশ করিলেই সুষুম্না নাড়ী বিকশিত হয় এবং নিখিল দেহ উচ্ছ্বসিত হইয়া উঠে ॥ ৩ ॥

উল্লিখিত ব্রহ্মনাড়ী বিদ্যুল্লতার ন্যায় দেদীপ্যমানা। ইহা মুনি-

---

* শুদ্ধবোধস্বরূপা, তন্মধ্যে ব্রহ্মনাড়ী হরমুখকুহরাদিদেবান্তসংস্থা ইতি পাঠান্তরম্।

আধারপদ্মম্‌

অথাধারপদ্মং সুষুম্নাস্যলগ্নং, ধ্বজাধো গুদোর্দ্ধং চতুঃশোণপত্রম্‌।
অধোবক্ত্রমুদ্যৎ-সুবর্ণাভবর্ণৈর্বকারাদিসান্তৈর্যুতং বেদবর্ণৈঃ ॥ ৫ ॥

অমুষ্মিন্‌ ধরায়াশ্চতুষ্কোণচক্রং,
সমুদ্ভাসি শূলাষ্টকৈরাবৃতন্তৎ।
লসৎপীতবর্ণং তড়িৎকোমলাঙ্গং,
তদঙ্গে সমাস্তে ধরায়াঃ স্ববীজম্‌ ॥ ৬ ॥

বর্গের হৃদয়ে যজ্ঞসূত্রবৎ প্রকাশমানা, অতীব সূক্ষ্মরূপা, বিশুদ্ধজ্ঞানময়ী, নিত্যানন্দস্বরূপিণী, এবং বিমলজ্ঞানস্বভাবসমন্বিতা ; অর্থাৎ যাহারা ব্রহ্মনাড়ীতে মন সন্নিবেশিত করেন, তাঁহারা বিমল আত্মজ্ঞান, নিত্যানন্দ ও বিশুদ্ধ স্বভাব প্রাপ্ত হন সংশয় নাই। এই ব্রহ্মনাড়ীর মুখপ্রদেশেই ব্রহ্মদ্বার (মূলাধারপদ্ম) শোভিত রহিয়াছে। ঐ স্থান হইতে সর্ব্বদা সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে, ঐ স্থল পরম রমণীয় এবং ঐ স্থানই পদ্মের গ্রন্থিস্বরূপ। যোগিবৃন্দ ঐ ব্রহ্মদ্বারকেই সুষুম্না-নাড়ীর বদন বলিয়া বর্ণন করেন ॥ ৪ ॥

গুহ্যের উর্দ্ধভাগে এবং লিঙ্গের নিম্নে অর্থাৎ গুহ্য ও লিঙ্গ এই উভয়ের ঠিক মধ্যভাগে আধারপদ্ম বিদ্যমান। সুষুম্না-নাম্নী নাড়ীর মুখদেশেই ঐ পদ্ম মিলিত রহিয়াছে। এই পদ্ম কুলকুণ্ডলিনী ইত্যাদির আধার, এই জন্যই ইহার নাম মূলাধারপদ্ম, এই পদ্ম রক্তবর্ণ, চতুর্দ্দলযুক্ত এবং অধোবদনে প্রস্ফুটিত। ঐ চারিটি দলে যথাক্রমে ব শ ষ স এই বর্ণচতুষ্টয় বিন্যস্ত আছে ; ঐ চারিটি বর্ণ তপ্তকাঞ্চনের ন্যায় সমুজ্জ্বল ॥ ৫ ॥ *

মূলাধার-কমলের···মধ্যভাগে পরম সমুজ্জ্বল চতুষ্কোণ ধরাচক্র শোভিত রহিয়াছে ; উহা শূলাষ্টক দ্বারা পরিবেষ্টিত, পীতবর্ণ এবং

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মূলাধারপদ্ম এবং উহার চারিটি দল

চতুর্ব্বাহুভূষং গজেন্দ্রাদিরূঢ়ং, তদঙ্কে নবীনার্কতুল্যপ্রকাশঃ।
শিশুঃ সৃষ্টিকারী লসদ্বেদবাহুর্ম্মুখাম্ভোজলক্ষ্মীশ্চতুর্ভাগবেদঃ ॥ ৭ ॥
বসেদত্র দেবী চ ডাকিন্যভিখ্যা লসদ্বেদবাহূজ্জ্বলা রক্তনেত্রা।
সমানোদিতানেকসূর্য্য প্রকাশা, প্রকাশং বহন্তী সদা শুদ্ধবুদ্ধেঃ ॥ ৮ ॥

তড়িদ্বৎ কোমলাঙ্গ। এই চক্রের মধ্যস্থলে ধরাবীজ "লং" বিরাজ করিতেছে ॥ ৬ ॥ *

উক্ত ধরাচক্রান্তর্গত ধরাবীজ চতুর্হস্ত, নানাবিধ অলঙ্কারে ভূষিত, ঐরাবতারূঢ় ও ইন্দ্রদৈবত। ঐ বীজের অঙ্কপ্রদেশে নবীনসূর্য্যবৎ রক্তবর্ণ এক শিশু বিরাজিত আছেন, তাঁহাকে স্রষ্টা ব্রহ্মা বলিয়া কীর্ত্তন করা যায়। সামাদি চারি বেদ তাঁহার হস্তস্বরূপ এবং তিনি বদনপদ্মে ঋক্, যজুঃ, সাম ও অথর্ব্ব এই চারিবেদ ধারণ করিতেছে ॥ ৭ ॥ **

উল্লিখিত ধরাচক্রে মধ্যে ডাকিনী নাম্নী এক দেবী বিরাজ করিতেছেন। তিনি রমণীয় চারিটি বাহু দ্বারা শোভিতা, অরুণ-নয়নবতী এবং সমুদিত দ্বাদশ সূর্য্যের ন্যায় তেজঃপুঞ্জশালিনী ও শুদ্ধবুদ্ধি ব্যক্তির জ্ঞানদাত্রী ॥৮॥ †

শোণিতবর্ণ। ঐ চারিদলে পূর্ব্বাদিক্রমে ব শ ষ স এই চারিটি বর্ণ সন্নিবেশিত আছে, ঐ চারিটি বর্ণও তপ্তকাঞ্চনের ন্যায় সমুজ্জ্বল।

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মূলাধারকমলে পৃথ্বী দৈবত চতুষ্কোণ মণ্ডল, তাহার অষ্টদিকে অষ্টশূল এবং মধ্যস্থলে লকার বিরাজ করিতেছে।

** মূলাধারকমলে লোহিতবর্ণ শিশুরূপী ব্রহ্মা শোভা পাইতেছেন, চারি বদন তাঁহার মুখপদ্মের শোভামাত্র।

† ইহার তাৎপর্য্য এই যে, শক্তি ব্যতীত কোন কার্য্যই সাধিত হইতে পারে না, এই হেতু ব্রহ্মা ডাকিনী নাম্নী শক্তি সমন্বিত হইয়া শরীরমধ্যে ধরাচক্রে বিরাজ করিতেছেন।

বজ্রাখ্যা বক্ত্রদেশে বিলসতি সততং কর্ণিকামধ্যসংস্থং,
কোণস্তত্‌ত্রৈপুরাখ্যং তড়িদিব বিলসৎ কোমলং কামরূপম্‌।
কন্দর্পো নাম বায়ুর্বিলসতি সততং তস্য মধ্যে সমস্তাৎ,
জীবেশো বন্ধুজীবপ্রকরমভিহসন্‌ কোটিসূর্য্যপ্রকাশঃ ॥ ৯ ॥
তন্মধ্যে লিঙ্গরূপী দ্রুতকনককলাকোমলঃ পশ্চিমাস্যো,
জ্ঞানধ্যানপ্রকাশঃ প্রথমকিশলয়াকাররূপঃ স্বয়ম্ভুঃ।
বিদ্যুৎপূর্ণেন্দুবিম্ব-প্রকর-করচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসী,
কাশীবাসী বিলাসী বিলসতি সরিদাবর্ত্তরূপপ্রকারঃ ॥ ১০ ॥ *

বজ্রাখ্যা নাড়ীর বদনপ্রদেশে মূলাধার-পদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে ত্রৈপুরসংজ্ঞক একটি ত্রিকোণযন্ত্র শোভা পাইতেছে ; ঐ যন্ত্র বিদ্যুতের ন্যায় দীপ্তিমান, কোমল এবং বিলাসের একমাত্র স্থান। কন্দর্পসংজ্ঞক বায়ু ঐ যন্ত্রের মধ্যে থাকিয়া শরীরের সমস্ত স্থানে বিচরণ করিতেছেন। ঐ বায়ু জীবাত্মাকে স্বীয় অঙ্কে রাখিয়া বিদ্যমান আছেন। উঁহার দীপ্তি কোটি ভাস্করবৎ সমুদ্ভাসিত এবং বান্ধুলীকুসুমবৎ রক্তবর্ণ ॥ ৯ ॥**

যন্ত্রের মধ্যে লিঙ্গরূপী স্বয়ম্ভু অধোমুখে বিদ্যমান আছেন। তিনি গলিত স্বর্ণবৎ কোমল, নব-পল্লব-বর্ণ, বিদ্যুৎ ও পূর্ণচন্দ্রবৎ সমুজ্জ্বলকান্তি-বিশিষ্ট, কাশীবাসরত, বিলাসী এবং নদীর আবর্ত্তের ন্যায় বর্ত্তুলাকার। কেবলমাত্র তত্ত্বজ্ঞান ও ধ্যানযোগেই তাঁহাকে বিদিত হওয়া যায় ॥ ১০ ॥ †

---

* ইহা দ্বারা বুঝাইল যে, মূলাধারকমলের অভ্যন্তরে বিদ্যুদ্বর্ণ ত্রিকোণযন্ত্র এবং তাহার চতুর্দ্দিকে কন্দর্পনামা লোহিতবর্ণ বায়ু বিদ্যমান আছে।

** তড়িদাবর্ত্তরূপপ্রকারঃ ইতি পাঠান্তরম্‌।

† ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মূলাধারকমলে কর্ণিকাভ্যন্তরস্থ ত্রিকোণাভ্যন্তরে অধোবদনে নবপল্লববর্ণ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বিদ্যমান আছেন।

তস্যোর্দ্ধে বিসতন্তু-সোদরলসৎসূক্ষ্মা জগন্মোহিনী,
ব্রহ্মদ্বারমুখং মুখেন মধুরং সংছাদয়ন্তী স্বয়ম্।
শঙ্খাবর্ত্তনিভা নবীন-চপলামালাবিলাসাস্পদা,
সুপ্তা সর্পসমা শিরোপরিলসৎসার্দ্ধত্রিবৃত্তাকৃতিঃ ॥ ১১ ॥
কূজন্তী কুলকুণ্ডলীব মধুরং মত্তালি-মালা-স্ফুটং,
বাচঃ কোমল-কাব্যবন্ধ-রচনাভেদাতিভেদক্রমৈঃ।
শ্বাসোচ্ছ্বাসবিবর্ত্তেন জগতাং জীবো যয়া ধার্য্যতে,
সা মূলাম্বুজগহ্বরে বিলসতি প্রোদ্দামদীপ্তাবলী ॥ ১২ ॥

ঐ স্বয়ম্ভুলিঙ্গের ঊর্দ্ধপ্রদেশে মৃণালতন্তুর ন্যায় অতিসূক্ষ্মা জগন্মোহিনী মহামায়া স্বীয় মুখব্যাদান করত ব্রহ্মদ্বারের বদনদেশ আবৃত করিয়া নিজেই ব্রহ্মনাড়ী-বিগলিত সুধাধার পান করিতেছেন। তিনি শঙ্খের আবর্ত্তবৎ বেষ্টন-বেষ্টিতা, প্রজ্বলিতদীপ্তিরাশিস্বরূপিণী এবং নবীন-তড়িন্মালা-সদৃশী অর্থাৎ মেঘমধ্যগত বিদ্যুল্লতার ন্যায় বিরাজমানা। তিনি সর্পবৎ সার্দ্ধত্রয়-বেষ্টনে পরিবেষ্টিতা হইয়া স্বয়ম্ভুলিঙ্গের শিরোপরি শয়ন করিয়া আছেন। (ইঁহারই নাম কুলকুণ্ডলিনী)। এই তেজঃপুঞ্জবতী কুলকুণ্ডলিনী মূলাধার-কমলে থাকিয়া কোমল কাব্যরূপ প্রবন্ধ-রচনার ভেদাভেদক্রম দ্বারা মত্ত অলিকুলের কূজনের ন্যায় নিয়ত অব্যক্ত মধুর ধ্বনি করিতেছেন এবং ইনিই শ্বাসোচ্ছ্বাসবিবর্ত্তন দ্বারা জীববর্গের জীবন রক্ষা করিয়া থাকেন ॥ ১১-১২ ॥ *

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মূলাধারকমলে সার্দ্ধত্রিতয়বেষ্টনবেষ্টিতা বিদ্যুৎ পুঞ্জবৎ কুলকুণ্ডলিনী শক্তি বিরাজিত আছেন।

তন্মধ্যে পরমা কলাতি-কুশলা সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা পরা,
নিত্যানন্দ-পরম্পরাতিচপলামালালসদ্দীধিতিঃ। *
ব্রহ্মাণ্ডাদিকটাহমেব সকলং যদ্ভাসয়া ভাসতে,
সেয়ং শ্রীপরমেশ্বরী বিজয়তে নিত্যপ্রবোধোদয়া ॥ ১৩ ॥
ধ্যাত্বৈতন্মূলচক্রান্তরবিবরলসৎ-কোটিসূর্য্যপ্রকাশং,
বাচামীশো নরেন্দ্রঃ স ভবতি সহসা সর্ব্ববিদ্যা-বিনোদী।
আরোগ্যং তস্য নিত্যং নিরবধি চ মহানন্দচিত্তান্তরাত্মা,
বাক্যৈঃ কাব্যপ্রবন্ধৈঃ সকলসুরগুরূন্‌ সেবতে শুদ্ধশীলঃ ॥ ১৪ ॥

উল্লিখিত কুলকুণ্ডলিনীর মধ্যে পরম-জ্ঞানপ্রদা, অতি সূক্ষ্মা, নিত্য-সুখরূপিণী, বিদ্যুন্মালাবৎ দেদীপ্যমানা, পরমশ্রেষ্ঠ কলা (ত্রিগুণময়ী প্রকৃতি) বিরাজ করিতেছেন। তাঁহার প্রদীপ্ত তেজে ব্রহ্মাণ্ডাদি কটাহ সমুদ্ভাসিত হইতেছে। তিনিই নিত্যজ্ঞানের উদয়স্বরূপিণী পরমেশ্বরীরূপে জয়যুক্তা হইতেছেন ॥ ১৩ ॥ **

যিনি মূলাধার-কমলের মধ্যস্থিত বিবরবাসিনী, কোটিসূর্য্যসম দীপ্তিমতী কুণ্ডলিনী দেবীকে চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তিনি সুরগুরুর সদৃশ, নরশ্রেষ্ঠ ও সর্ব্বশাস্ত্রবেত্তা হইতে পারেন; তাঁহার শরীরে রোগ আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না, তিনি সর্ব্বদা বিশুদ্ধস্বভাব হইয়া প্রমুদিত-চিত্তে নানারূপ কাব্য ও প্রবন্ধ দ্বারা সমস্ত দেবতা ও গুরুদেবকে স্তুতি করিয়া থাকেন ॥ ১৪ ॥ †

ইতি মূলাধারপদ্মম্‌।

---

* নিত্যানন্দপরম্পরাতিবিগলৎ পীযূষধারাধরা ইতি পাঠান্তরম্‌।

** ইহার তাৎপর্য্য এই যে, আধারপদ্মে নিরন্তর যে চৈতন্যের জ্যোতিঃ অনুভূত হয়, সেই চৈতন্যময়ী প্রকৃতিই তত্ত্বজ্ঞানিগণের একমাত্র কারণরূপিণী ঈশ্বরী।

† ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যিনি একাগ্রমনে ত্রিকোণযন্ত্রস্থা পরমেশ্বরীকে চিন্তা করেন, এ জগতে তাঁহার অসাধ্য কিছুই নাই।

স্বাধিষ্ঠানপদ্মম্।

সিন্দুরপূররুচিরারুণপদ্মমন্যৎ, সৌষুম্নমধ্যঘটিতং ধ্বজমূলদেশে।
অঙ্গচ্ছদৈঃ পরিবৃতং তড়িদাভবর্ণৈর্ব্বাদ্যৈঃ সবিন্দুলসিতৈশ্চ
পুরন্দরান্তৈঃ ॥ ১৫ ॥

অস্যান্তরে প্রবিলসৎ-বিশদপ্রকাশমম্ভোজমণ্ডলমথো বরুণস্য তস্য
অর্দ্ধেন্দুরূপলসিতং শরদিন্দুশুভ্রং, বংকারবীজমমলং
মকরাধিরূঢ়ম্ ॥ ১৬ ॥

তস্যাঙ্কদেশ-লসিতো কলিতো হরিরেব পায়াৎ,
নীলপ্রকাশরুচিরশ্রিয়মাদধানঃ।
পীতাম্বরঃ প্রথমযৌবন-গর্ব্বধারী শ্রীবৎসকৌস্তুভধরো
ধৃতবেদবাহুঃ ॥ ১৭ ॥

লিঙ্গমূলে (সুষুম্নার মধ্যে) যে চিত্রিণীনাম্নী নাড়ী শোভা পাইতেছে, তাহাতে সিন্দুরের ন্যায় লোহিতবর্ণ, সুমনোরম, ষড়্দলবিশিষ্ট একটি কমল বিরাজিত আছে। ঐ কমল তড়িদ্বৎ সমুজ্জ্বল। ঐ ষড়্দল বিন্দুবিশিষ্ট ব ভ ম য র ল এই ছয়টি বর্ণ যুক্ত; ইহারই নাম স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ॥ ১৫ ॥ *

এই স্বাধিষ্ঠানপদ্মের মধ্যে অর্দ্ধচন্দ্রাকার শ্বেতবর্ণ বরুণচক্র বা বরুণের জলজ-মণ্ডল শোভমান রহিয়াছে। তন্মধ্যে অমল, শারদীয় চন্দ্রমার ন্যায় শ্বেতবর্ণ মকরবাহন বরুণ-বীজ "বং" বিদ্যমান আছে ॥ ১৬ ॥

ঐ স্বাধিষ্ঠানকমলে বরুণবীজের আধারস্বরূপ বরুণদেবের অঙ্কদেশে নীলবর্ণ, পীতাম্বর, মনোহর শ্রীসম্পন্ন, নবযুবা, শ্রীবৎস ও কৌস্তুভভূষিত,

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পদ্মের ছয়টি দলে ক্রমান্বয়ে বং ভং মং যং রং লং এই ছয়টি বীজ শোভিত আছে।

অত্রৈব ভাতি সততং খলু রাকিণী সা,
নীলাম্বুজোদর-সহোদর-কান্তিশোভা।
নানাযুধোদ্যতকরৈর্লসিতাঙ্গলক্ষ্মীর্দিব্যাম্বরাভরণ-
ভূষিতমত্তচিত্তা ॥ ১৮ ॥

স্বাধিষ্ঠানাখ্যমেতৎ সরসিজমমলং চিন্তয়েদ্‌যো মনুষ্য-
স্তস্যাহঙ্কারদোষাদিকসকলরিপুঃ ক্ষীয়তে তৎক্ষণেন।
যোগীশঃ সোঽপি মোহাদ্ভুততিমিরচয়ে ভানুতুল্যপ্রকাশো,
গদ্যৈঃ পদ্যৈঃ প্রবন্ধৈর্বিরচয়তি সুধাকাব্যসন্দোহলক্ষ্মীম্‌ ॥ ১৯ ॥

চতুর্ভুজ, দেবদেব নারায়ণ শোভা পাইতেছেন। তিনি তোমাদিগের সকলের রক্ষাবিধান করুন ॥ ২৭ ॥ *

ঐ স্বাধিষ্ঠানকমলে বরুণচক্রে নীলেন্দীবরসদৃশ কান্তিবিশিষ্টা, নানা-অস্ত্রধারিণী, দিব্য অলঙ্কারে সমলঙ্কৃতা, উন্মত্তচিত্তা রাকিণী-নাম্নী এক শক্তি বিরাজিত আছেন ॥ ১৮ ॥

যিনি এই স্বাধিষ্ঠান সংজ্ঞক কমলের চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তাঁহার অহঙ্কারাদি রিপুবর্গ সত্তঃ বিনষ্ট হইয়া যায়, তিনি যোগিকুলের শ্রেষ্ঠতা প্রাপ্ত হন এবং অজ্ঞানরূপ অন্ধকারে সমুদিত ভাস্করবৎ প্রকাশমান হইয়া থাকেন। তিনি গদ্য-পদ্যাদি প্রবন্ধ দ্বারা অমৃতময়ী কবিতাপুঞ্জ রচনা করতঃ দিব্য শ্লোকশোভা প্রদর্শন করিতে সমর্থ হন, সন্দেহ নাই ॥ ১৯ ॥ †

ইতি স্বাধিষ্ঠানপদ্মম্‌।

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, স্বাধিষ্ঠাননামক কমলে নীলবর্ণ নবযুবা চতুর্ভুজ নারায়ণদেব বিরাজ করিতেছেন।

† ইহার ভাবার্থ এই যে, লিঙ্গমূলে সুষুম্নার মধ্যবর্তিনী চিত্রিণী নাম্নী নাড়ীতে ব ভ ম য র ল এই ছয় বর্ণযুক্ত শোণিতবর্ণ স্বাধিষ্ঠাননামক পদ্ম আছে। সেই পদ্মে শ্বেতবর্ণ বরুণমণ্ডল এবং শারদীয় পূর্ণচন্দ্রবৎ শুভ্র "বং"

মণিপুরপদ্মম্।

তস্যোর্দ্ধে নাভিমূলে দশদললসিতে পূর্ণমেঘপ্রকাশে,
নীলাম্ভোজপ্রকাশৈরুপকৃতজঠরে ডাদিফান্তৈঃ সচন্দ্রৈঃ।
ধ্যায়েদ্‌বৈশ্বানরস্যারুণমিহিরসমং মণ্ডলং তত্ত্রিকোণং,
তদ্বাহ্যে স্বস্তিকাখ্যৈস্ত্রিভিরভিলষিতং তত্র বহ্নেঃ স্ববীজম্॥ ২০॥
ধ্যায়েন্মেষাধিরূঢ়ং নবতপননিভং বেদবাহূজ্জ্বলাঙ্গং,
তৎক্রোড়ে রুদ্রমূর্ত্তির্নিবসতি সততং শুদ্ধসিন্দূররাগঃ।
ভস্মালিপ্তাঙ্গভূষাভরণসিতবপুর্বৃদ্ধরূপী ত্রিনেত্রঃ,
লোকানামিষ্টদাতাভয়বরকরঃ সৃষ্টিসংহারকারী॥ ২১॥

উপরি-উক্ত ষড়্‌দল-বিশিষ্ট স্বাধিষ্ঠাননামক পদ্মের ঊর্দ্ধপ্রদেশে নাভি-মূলে দশদল একটি পদ্ম শোভিত আছে। উহা গাঢ় জলদতুল্য নীলবর্ণ এবং ঐ পদ্মের দশদলে যথাক্রমে অনুস্বার-বিশিষ্ট ড ঢ ণ ত থ দ ধ ন প ফ এই কয়টি বর্ণ বিরাজিত আছে, এই সমস্ত বর্ণ নীলপদ্মবৎ দীপ্তিমান্। ইহারই নাম মণিপুরপদ্ম। এই পদ্মে বহ্নির ত্রিকোণমণ্ডল বিরাজমান আছে। ইহা রক্তবর্ণ এবং প্রভাতকালীন সূর্য্যবৎ প্রভাসম্পন্ন। এই ত্রিকোণের বহির্ভাগে তিনটি দ্বার শোভমান আছে। এই ত্রিকোণ-মণ্ডলে অগ্নিবীজ "রং" বিদ্যমান আছে, এই প্রকার চিন্তা করিতে হইবে॥ ২০॥

ঐ অগ্নিবীজকে মেষাধিরূঢ়, নবোদিত-ভাস্করতুল্য ও চতুর্ব্বাহুবিশিষ্ট চিন্তা করিবে। ঐ বীজের অঙ্কদেশে বিশুদ্ধ সিন্দূরবৎ অরুণবর্ণ ভস্ম-বিলিপ্তদেহ, সৃষ্টিসংহর্ত্তা, বৃদ্ধ, ত্রিনয়ন, জীবগণের ইষ্টপ্রদ, রুদ্রমূর্ত্তি মহাকাল বসতি করিতেছেন, তাঁহার করদ্বয় বর ও অভয়শোভিত॥ ২১॥

বীজ শোভিত আছে। তন্মধ্যে নীলবর্ণ চতুর্হস্ত শ্রীহরি এবং নীলবর্ণ চতুর্ভুজা রাকিণী নাম্নী শক্তি সুশোভিত রহিয়াছেন। এই শক্তি চিন্তা করিলে বহু ফল লাভ করা যায়।

অত্রাস্তে লাকিনী সা সকলশুভকরী বেদবাহূজ্জ্বলাঙ্গী,
শ্যামা পীতাম্বরাদ্যৈর্বিবিধবিরচনালঙ্কৃতা মত্তচিত্তা।
ধ্যাত্বৈবং* নাভিপদ্মং প্রভবতি সুতরাং সংহৃতৌ পালনে বা,
বাণী তস্যাননাব্জেবিলসতি সততং জ্ঞানসন্দোহলক্ষ্মীঃ ॥ ২২ ॥

অনাহতপদ্মম্‌

তস্মোর্দ্ধে হৃদি পঙ্কজং সুললিতং বন্ধুককান্ত্যুজ্জ্বলং,
কাদ্যৈর্দ্বাদশবর্ণকৈরুপহতং সিন্দূররাগাঙ্কিতৈঃ।
নাম্নানাহতসংজ্ঞকং সুরতরুং বাঞ্ছাতিরিক্তপ্রদং,
বায়োর্ম্মণ্ডলমত্র ধূমসদৃশং ষট্‌কোণশোভান্বিতম্‌ ॥ ২৩ ॥

এই মণিপুর-নামক পদ্মস্থ ত্রিকোণে সর্ব্বকল্যাণদায়িনী চতুর্হস্তা লাকিনী শক্তি বিরাজ করিতেছেন। এই শক্তি শ্যামা, পীতবাসধারিণী, নানারূপ বেশভূষায় অলঙ্কৃতা (তপ্তস্বর্ণবর্ণা) এবং নিরন্তর প্রমুদিতচিত্তা। যিনি এই মণিপুরনামক পদ্মের চিন্তা করিতে সমর্থ হন, তিনি সৃষ্টি-স্থিতিনিধনে সমর্থ হইয়া থাকেন, তাঁহার মুখমণ্ডলে বাগ্‌দেবী শোভিত থাকেন এবং সেই ব্যক্তি সর্ব্বাপেক্ষা জ্ঞানসম্পত্তি প্রাপ্ত হন সন্দেহ নাই ॥ ২২ ॥

ইতি মণিপূরপদ্মম্‌।

এক্ষণে অনাহতপদ্ম কথিত হইতেছে—মণিপূরনামক নাভিপদ্মের ঊর্দ্ধভাগে হৃৎপ্রদেশে বন্ধূককুসুমের ন্যায় সমুজ্জ্বল একটি দ্বাদশদল পদ্ম বিরাজিত আছে, তাহারই নাম অনাহতপদ্ম। এই পদ্মের দ্বাদশ দলে ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ এই দ্বাদশটি বর্ণ সন্নিবেশিত আছে; ঐ সমস্ত বর্ণ সিন্দুরবৎ রক্তবর্ণ। এই অনাহতপদ্ম কল্পবৃক্ষসদৃশ অর্থাৎ উহা বাসনাধিক ফল প্রদান করে, এই পদ্মের মধ্যে ধূম্রবর্ণ ষট্‌কোণযুক্ত বায়ুমণ্ডল শোভা পাইতেছে ॥ ২৩ ॥

---

* ধ্যাত্বৈতদিতি পাঠান্তরম্‌।

তন্মধ্যে পবনাক্ষরঞ্চ মধুরং ধূমাবলীধূসরং,
ধ্যায়েৎ পাণিচতুষ্টয়েন লসিতং কৃষ্ণাধিরূঢ়ং পরম্।
তন্মধ্যে করুণানিধানমমলং হংসাভমীশাভিধং,
পাণিভ্যামভয়ং বরঞ্চ বিদধৎ লোকত্রয়াণামপি ॥ ২৪ ॥
অত্রাস্তে খলু কাকিনী নবতড়িৎপীতা ত্রিনেত্রা শুভা,
সর্ব্বালঙ্করণান্বিতা হিতকরী সম্যগ্‌জনানাং মুদা।
হস্তৈঃ পাশ-কপাল-শোভনবরান্ সংবিভ্রতী চাভয়ং,
মত্তা পূর্ণসুধারসার্দ্রহৃদয়া কঙ্কালমালাধরা ॥ ২৫ ॥
এতন্নীরজকর্ণিকান্তরলসৎশক্তিস্ত্রিনেত্রাভিধা,
বিদ্যুৎকোটিসমানকোমলবপুঃ সাস্তে তদন্তর্গতা।
বাণাখ্যঃ শিবলিঙ্গকোঽপি কনকাকারাঙ্গরাগোজ্জ্বলঃ,
মৌলৌ সূক্ষ্মবিভেদযুঙ্‌মণিরিব প্রোল্লাসলক্ষ্মালয়ঃ ॥ ২৬ ॥

এই অনাহত-নামক পদ্মের ষট্‌কোণমধ্যে যংকারাত্মক বায়ুবীজ ধ্যান করিবে। ঐ বীজ ধূম্রবর্ণ, মাধুর্য্যময়, চতুর্হস্ত, কৃষ্ণসারারূঢ় ও সর্ব্বপ্রধান। ঐ ষট্‌কোণমধ্যে দয়াময়, নির্ম্মল, শুভ্রবর্ণ, ঈশান-নামক শিবের চিন্তা করিতে হয়; তিনি স্বর্গ, মর্ত্ত্য ও পাতাল, এই ত্রিভুবনবাসী জনগণের অভয়প্রদ এবং বরদানশীল বলিয়া প্রথিত ॥ ২৪ ॥

এই অনাহতকমলে নবীন বিদ্যুতের ন্যায় পীতবর্ণা, কল্যাণকরী, কাকিনী নাম্নী শক্তি বিরাজিতা আছেন। তিনি নানা প্রকার অলঙ্কারে সমলঙ্কৃতা এবং জনগণের কল্যাণকরী। তিনি চতুর্ভুজা, আনন্দোন্মত্তা এবং অস্থিমালাধারিণী; তাঁহার করচতুষ্টয়ে পাশ, কপাল, বর ও অভয় শোভা পাইতেছে, তাঁহার হৃদয় নিয়ত অমৃতরসে অভিষিক্ত ॥ ২৫ ॥

এই অনাহত-সংজ্ঞক কমলের কর্ণিকাভ্যন্তরে বিদ্যুৎ-কোটিতুল্য কোমলাঙ্গী, কল্যাণকরী, ত্রিনেত্রা-নাম্নী শক্তি বিরাজমান রহিয়াছেন।

ধ্যায়েদেবা হৃদিপঙ্কজং সুরতরুং সর্ব্বস্ব পীঠালয়ং,
দেবস্যানিলহীনদীপকলিকাহংসেন সংশোভিতম্‌।
ভানোর্ম্মণ্ডলমণ্ডিতান্তরলসৎকিঞ্জল্কশোভাধরং,
বাচামীশ্বর ঈশ্বরোঽপি জগতাং রক্ষাবিনাশে ক্ষমঃ ॥ ২৭ ॥
যোগীশো ভবতি প্রিয়াৎ প্রিয়তমঃ কান্তাকুলস্যানিশং,
জ্ঞানীশোঽপি কৃতী জিতেন্দ্রিয়গণো ধ্যানাবধানে ক্ষমঃ।
গদ্যৈঃ পদ্যপদাদিভিশ্চ সততং কাব্যাম্বুধারাবহো,
লক্ষ্মীরঞ্জনদৈবতং পরপুরে শক্তঃ প্রবেষ্টুং ক্ষণাৎ ॥ ২৮ ॥

সেই শক্তিমধ্যে কাঞ্চনের ন্যায় সমুজ্জ্বল বাণ-নামক শিবলিঙ্গ বিদ্যমান আছেন। তদীয় মস্তক অর্দ্ধচন্দ্র দ্বারা অলঙ্কৃত ॥ ২৬ ॥

এই অনাহত-নামক পদ্ম বায়ুহীন দীপশিখাকার জীবাত্মা দ্বারা অলঙ্কৃত, সূর্য্যমণ্ডলবৎ দীপ্তিমান্‌, কল্পবৃক্ষবৎ সর্ব্বকামপ্রদ এবং সমস্ত দেবতার নিত্য আবাসস্থল। এই পদ্মের ধ্যান করিলে বাক্‌পতিত্বপ্রাপ্তি হয় এবং সেই ব্যক্তি বিশ্বের সৃজন, পালন ও সংহারসাধন করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ২৭ ॥

এই অনাহত সংজ্ঞক পদ্মের চিন্তা করিলে যোগিশ্রেষ্ঠ হইতে পারা যায়, নারীগণ নিজ নিজ পতি অপেক্ষাও সেই চিন্তককে ভালবাসে, তৎ-সকাশে ইন্দ্রিয়গ্রাম পরাজিত থাকে, তিনি নিয়ত ধ্যান করিতে সমর্থ হন, তদীয় অত্যুত্তম কবিত্বশক্তির সঞ্চার হয় এবং তিনি নারায়ণ সদৃশ হইতে পারেন সংশয় নাই। সেই সাধক পরদেহে প্রবেশের শক্তিও লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২৮ ॥

ইতি অনাহতপদ্মম

বিশুদ্ধাখ্যপদ্মম্

বিশুদ্ধাখ্যং কণ্ঠে সরসিজমমলং ধূম্রধূম্রাভভাসং,
স্বরৈঃ সর্ব্বৈঃ শোণৈর্দলপরিলসিতৈর্দীপিতং দীপ্তবুদ্ধেঃ।
সমাস্তে পূর্ণেন্দুপ্রথিততমনভোমণ্ডলং বৃত্তরূপং,
হিমচ্ছায়া-নাগোপরিলসিততনোঃ শুক্লবর্ণাম্বরস্য ॥ ২৯ ॥
ভুজৈঃ পাশাভীত্যঙ্কুশবরলসিতৈঃ শোভিতাঙ্গস্য তস্য,
মনোরঙ্কে নিত্যং নিবসতি গিরিজাভিন্নদেহো হিমাভঃ
ত্রিনেত্রঃ পঞ্চাস্যো লসিতদশভুজো ব্যাঘ্রচর্ম্মাম্বরাঢ্যঃ,
সদাপূর্ব্বো দেবঃ শিব ইতি সমাখ্যানসিদ্ধিঃ প্রসিদ্ধঃ ॥ ৩০ ॥
সুধাসিন্ধোঃ শুদ্ধা নিবসতি কমলে শাকিনী পীতবস্ত্রা,
শরঞ্চাপং পাশং শৃণিমপিদধতী হস্তপদ্মৈশ্চতুর্ভিঃ।
সুধাংশোঃ সম্পূর্ণং শশপরিরহিতং মণ্ডলং কর্ণিকায়াং,
মহামোক্ষদ্বারং পরমপদমতেঃ শুদ্ধশুদ্ধেন্দ্রিয়স্য * ॥ ৩১ ॥

অধুনা বিশুদ্ধসংজ্ঞক পদ্মের বিষয় বর্ণিত হইতেছে।—কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধ নামক ষোড়শদল-সমন্বিত পদ্ম বিরাজিত আছে। উহা ধূম্রবর্ণ এবং উহার ষোড়শদলে যথাক্রমে লোহিতবর্ণ আকারাদি ষোড়শ স্বর সন্নিবিষ্ট আছে। এই পদ্মে পূর্ণচন্দ্রবৎ বৃত্তাকার আকাশমণ্ডল বিদ্যমান আছে। হিমচ্ছায়াসদৃশ শুভ্র বারণোপরি আরূঢ়, শুক্লবর্ণ, পাশ, অঙ্কুশ, অভয় ও বরধারী করচতুষ্টয়ে সুশোভিত ; উক্ত হংকারাত্মক গগনচক্রের ক্রোড়দেশে দশভুজ, ব্যাঘ্রচর্ম্মাম্বর, পঞ্চবদন, ত্রিনেত্র, গৌরীর দেহের সহিত অভিন্ন দেহ, দেবাদেব মহাদেব সর্ব্বদা বিরাজ করিতেছেন ॥ ২৯-৩০ ॥

এই বিশুদ্ধনামক পদ্মে পীতাম্বরধারিণী শাকিনী-নাম্নী শক্তি বিদ্যমান

---

* প্রিয়মভিমতশীতলস্য শুদ্ধেন্দ্রিয়স্য ইতি পাঠান্তরম।

ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায় ত্তপবনো,
যদি ক্রুদ্ধো যোগী চলয়তি সমস্তং ত্রিভুবনম্‌।
ন চ ব্রহ্মা বিষ্ণুর্ন চ হরিহরৌ নৈব খমণি-
স্তদীয়ং সামর্থ্যং শময়িতুমলং নাপি গণপঃ ॥ ৩২ ॥
ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়াত্তসংপূর্ণযোগঃ,
কবির্বাগ্মী জ্ঞানী স ভবতি নিতরাং সাধকঃ শান্তচেতাঃ।
ত্রিলোকানাং দর্শী সকলহিতকরো রোগশোকপ্রমুক্ত-
শ্চিরঞ্জীবী ভোগী নিরবধি বিপদাং ধ্বংসহংসপ্রকাশঃ ॥ ৩৩ ॥

আছেন। তিনি চন্দ্রসম্বন্ধীয় সুধাপানে নিরন্তর পুলকিতচিত্তা ও চতুর্ভূজা, তাঁহার করচতুষ্টয়ে শর, ধনুঃ, পাশ ও অঙ্কুশ বিদ্যমান আছে; ঐ বিশুদ্ধনামক পদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে নিষ্কলঙ্ক বিশুদ্ধ শশাঙ্কমণ্ডল শোভিত রহিয়াছে; ঐ শশাঙ্কমণ্ডল পরমপদনিরত অতিশয় শুদ্ধমনা ব্যক্তির মুক্তিদ্বারস্বরূপ। যোগিজন বিশুদ্ধনামক পদ্মে নিয়ত চিত্তসংযোগ পূর্ব্বক কুম্ভক করিয়া যদি ক্রোধ প্রকাশ করেন, তবে ত্রিলোক বিচালিত করিতে পারেন সন্দেহ নাই; কি ব্রহ্মা, কি বিষ্ণু, কি মহাদেব, কি ভাস্কর, কি গণেশ, কেহই তাঁহার রোষনিবারণে সমর্থ হন না ॥ ৩.-৩২ ॥ *

যিনি এই বিশুদ্ধনামক পদ্মে সর্ব্বদা চিত্তনিবেশ পূর্ব্বক যোগরত হইতে পারেন অর্থাৎ যিনি অভিনিবেশ সহকারে এই পদ্মের ধ্যান করিতে সমর্থ হন, তিনি কবি, বাগ্মী, মহাজ্ঞানী, শান্তচিত্ত, ত্রিভুবনদর্শী, সকলের

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, কণ্ঠস্থলে ধূম্রবর্ণ ষোড়শপত্রবিশিষ্ট বিশুদ্ধনামক পদ্ম বিদ্যমান আছে। সেই পদ্মে বর্ত্তুলাকার আকাশমণ্ডল, সেই মণ্ডলে শুভ্র-বারণ-বাহন চতুর্হস্ত হংকার মন্ত্রের ক্রোড়ে একদেহ আশ্রয় পূর্ব্বক পার্ব্বতী ও সদাশিব বিরাজ করিতেছেন; তথায় শাকিনী নাম্নী শক্তি এবং অকলঙ্ক শশধর সুশোভিত রহিয়াছেন; সেই মণ্ডল জিতেন্দ্রিয় লোকের নির্ব্বাণ মার্গস্বরূপ।

আজ্ঞাপদ্মম্

আজ্ঞানামাম্বুজং তদ্ধিমকরসদৃশং ধ্যানধামপ্রকাশং,
হক্ষাভ্যাং কেবলাভ্যাং * পরিলসিতবপুর্নেত্রপদ্মং সুশুভ্রম্।
তন্মধ্যে হাকিনী সা শশিসমধবলা বক্ত্রষট্কং দধানা,
বিদ্যামুদ্রাং কপালং ডমরুজপবটীং বিভ্রতী শুদ্ধচিত্তা ॥ ৩৪ ॥
এতৎপদ্মান্তরালে নিবসতি চ মনঃ সূক্ষ্মরূপং প্রসিদ্ধং,
যোনৌ তৎকর্ণিকায়ামিতরশিবপদং লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশম্,
বিদ্যুন্মালাবিলাসং পরমকুলপদং ব্রহ্মসূত্রপ্রবোধং,
বেদানামাদিবীজং স্থিরতরহৃদয়শ্চিন্তয়েত্তৎ ক্রমেণ ॥ ৩৫

হিতকারী, নীরোগী, শোকহীন ও দীর্ঘজীবী হইয়া থাকেন এবং ভাস্কর যেমন তিমিররাশি বিনাশ করেন, সেইরূপ তিনিও বিপদজ্জাল দূরীকৃত করিয়া দেন ॥ ৩৩ ॥

ইতি বিশুদ্ধাখ্যপদ্মম্।

অধুনা আজ্ঞা-সংজ্ঞক দ্বিদলবিশিষ্ট পদ্মের বিষয় বিবৃত হইতেছে।—ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে আজ্ঞাখ্য একটি দ্বিদল-পদ্ম বিদ্যমান আছে। উহা শশধরবৎ শ্বেতবর্ণ, যোগিবর্গের ধ্যানস্থলস্বরূপ এবং অতীব শুভ্র; উহার দুইটি দলে হ ক্ষ এই দুইটি বর্ণ বিন্যস্ত আছে। এই আজ্ঞাখ্য পদ্মের মধ্যে বিদ্যামুদ্রা, কপাল, ডমরু ও জপমালাধারিণী, চতুর্হস্তা বিমলচিত্তা, ষড়াননা হাকিনী নাম্নী শক্তি পূর্ণচন্দ্রবৎ শোভা পাইতেছেন ॥ ৩৪ ॥

উল্লিখিত দ্বিদলযুক্ত আজ্ঞাখ্য পদ্মের মধ্যস্থলে সূক্ষ্মরূপী প্রসিদ্ধ মন অবস্থিত এবং যোনিরূপিণী কর্ণিকাতে ইতরাখ্য শিবলিঙ্গ দ্বারা

---

* বৈকলাভ্যামিতি পাঠান্তরম্।

ধ্যানাত্মা সাধকেন্দ্রো ভবতী পরপুরে শীঘ্রগামী মুনীন্দ্রঃ,
সর্ব্বজ্ঞঃ সর্ব্বদর্শী সকলহিতকরঃ সর্ব্বশাস্ত্রার্থবেত্তা।
অদ্বৈতাচারবাদী বিলসতি পরমাপূর্ব্বসিদ্ধিপ্রসিদ্ধো,
দীর্ঘায়ুঃ সোঽপি কর্ত্তা ত্রিভুবনভবেন সংহৃতৌ পালনে বা ॥ ৩৬ ॥
তদন্তশ্চক্রেঽস্মিন্নিবসতি সততং শুদ্ধবুদ্ধ্যান্তরাত্মা,
প্রদীপাভজ্যোতিঃ প্রণববিরচনারূপবর্ণপ্রকাশঃ।
তদূর্দ্ধে চন্দ্রার্দ্ধস্তদুপরি বিলসদ্-বিন্দুরূপী মকার-
স্তদাদ্যেনাদোঽসৌ বলধবলসুধাধারসন্তানহাসী ॥ ৩৭ ॥

প্রকাশিত ইতরাখ্য শিবস্থান বিদ্যমান আছে। এই স্থানে তড়িন্মালার ন্যায় সমুদ্ভাসিত শক্তিস্থান এবং ব্রহ্মনাড়ীর প্রকাশক ওঙ্কারের চিন্তা করিবে। যোগিগণ একান্তচিত্তে যথাক্রমে এই পদ্মস্থ পদার্থসকল ধ্যান করিবেন অর্থাৎ প্রথমে ডাকিনী শক্তি, পরে মন, তৎপরে কর্ণিকাতে ইতরনামক শিবস্থান, তৎপরে ওঙ্কার—এই সকল ধ্যান করিতে হইবে ॥ ৩৫ ॥

যে ব্যক্তি এই দ্বিদলপদ্মের চিন্তা করেন, তিনি মুনিশ্রেষ্ঠ, সর্ব্ববিৎ, সর্ব্বদর্শী, সর্ব্বহিতৈষী এবং সর্ব্বশাস্ত্রার্থবেত্তা হইতে পারেন, তাঁহার অচিরে পরদেহে প্রবেশ করিবার শক্তি উৎপন্ন হয় এবং তিনি পরমা সিদ্ধি লাভ করিয়া অদ্বৈতাচারবাদী ও দীর্ঘায়ু হইয়া বিহার করেন। সৃষ্টিস্থিতিসংহারে তদীয় শক্তি অর্থাৎ তিনি ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিবের তুল্য হন ॥ ৩৬ ॥

এই আজ্ঞাখ্য-পদ্মে অন্তশ্চক্রে অর্থাৎ পরমশক্তিস্থলমধ্যে ভ্রূর কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে বিশুদ্ধ জ্ঞান ও জ্ঞেয়স্বরূপ অন্তরাত্মা বিরাজিত আছেন ; ঐ অন্তরাত্মা দীপশিখার তুল্য ও প্রণবাত্মক। ঐ প্রণবের ঊর্দ্ধে অর্দ্ধচন্দ্র শোভিত এবং তাহার ঊর্দ্ধভাগে বিন্দুরূপীমকার বিরাজিত আছে ; ঐ মকারের আদিভাগে বলরামের তুল্য শুভ্রবর্ণ চন্দ্রমাসম নাদ অর্থাৎ একটি শিবলিঙ্গ হাস্যবদনে বিরাজ করিতেছেন ॥ ৩৭ ॥

ইহ স্থানে লীনে সুসুখসদনে চেতসি পুরং,
নিরালম্বাং বদ্ধা পরমগুরুসেবা সুবিদিতাম্।
তদাভ্যাসাদ্ যোগী পবনসুহৃদাং পশ্যতি কণাং-
স্ততস্তন্মধ্যান্তঃ প্রবিলসিতরূপানপি সদা॥ ৩৮॥
জ্বলদ্দীপাকারং তদনু চ নবীনার্কবহুল-
প্রকাশং জ্যোতির্ব্বা গগনধরণীমধ্যলসিতম্। *
ইহ স্থানে সাক্ষাৎ ভবতি ভগবান্ পূর্ণবিভবোঽ-
ব্যয়ঃ সাক্ষী বহ্নেঃ শশিমিহিরয়োর্মণ্ডল ইব॥ ৩৯॥
ইহ স্থানে বিষ্ণোরতুলপরমামোদমধুরে,
সমারোপ্য প্রাণান্ প্রমুদিতমনাঃ প্রাণনিধনে।
পরং নিত্যং দেবং পুরুষমজমাদ্যং ত্রিজগতাং,
পুরাণং যোগীন্দ্রঃ প্রবিশতি চ বেদান্তবিদিতম॥ ৪০॥

পরমানন্দের গৃহতুল্য এই আজ্ঞানামক পদ্মে মন বিলীন হইলে পরমগুরুর উপাসনা দ্বারা শূন্যস্থ পুরী নির্ম্মাণ করিতে সমর্থ হওয়া যায় অর্থাৎ সাধক নিরালম্বমুদ্রা বিদিত হইতে পারেন এবং নিয়ত ইহার অভ্যাস দ্বারা নিরালম্ব-পুরীমধ্যে বিলসিতরূপ বহ্নিকণা-রাশি ও নিরালম্বপুরীর মধ্যে ধ্যানানুরূপ দেহসংস্থান দর্শন করিয়া থাকেন॥ ৩৮॥

যে স্থানে ঐ অন্তরাত্মা অবস্থিত, উহা দেদীপ্যমান দীপশিখার তুল্য এবং প্রভাতকালীন সূর্য্যবৎ জ্যোতিঃসম্পন্ন। উহাকে আকাশ ও অবনীমধ্যবিলসিত বলিয়া ধ্যান করিবে অর্থাৎ ঐ জ্যোতিঃ মস্তিষ্ক হইতে মূলাধারকমলের মধ্যস্থ ধরাচক্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। ঐ স্থানেই বহ্নি, সূর্য্য ও শশাঙ্কমণ্ডলের তুল্য দীপ্তিমান, জগতের সাক্ষিস্বরূপ, পূর্ণৈশ্বর্য্য, অব্যয় ঈশ্বরের সাক্ষাৎ প্রাপ্ত হওয়া যায়॥ ৩৯॥

ঐ স্থান নিত্যানন্দ ও হরির আমোদাগার-স্বরূপ। যিনি প্রাণ-

* মধ্যস্মিলিতমিতি পাঠান্তরম্।

লয়স্থানং বায়োস্তদুপরি চ মহানাদরূপং শিবার্দ্ধং,
শিরাকারং * শান্তং বরদমভয়দং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্‌।
যদা যোগী পশ্যেদ্‌গুরুচরণসেবাসু নিরতস্তদা †
বাচাং সিদ্ধিঃ করকমলতলে তস্য ভূয়াৎ সদৈব ॥ ৪১ ॥

সহস্রারপদ্মম্‌

তদূর্দ্ধে শঙ্খিন্যা নিবসতি শিখরে শূন্যদেশে প্রকাশং,
বিসর্গাধঃ পদ্মং দশশতদলং পূর্ণপূর্ণেন্দুশুভ্রম্‌।
অধোবক্ত্রং কান্তং তরুণরবিকলাকান্তকিঞ্জল্কপুঞ্জং,
ললাটাদ্যৈর্বর্ণৈং প্রবিলসিততনুং কেবলানন্দরূপম্‌ ॥ ৪২ ॥

বিসর্জ্জনকালে এই আজ্ঞাখ্যকমলে চিত্তনিবেশপূর্ব্বক দেহবিসর্জ্জন করেন, তিনি অনশ্বর, জগদাদি, জন্মশূন্য, বেদান্তবেদ্য, পুরাণপুরুষ হরিতে বিলীন হন ॥ ৪০ ॥

আজ্ঞানামক দ্বিদলপদ্মে বায়ুর লয়স্থান জানিবে। ঐ স্থানোপরি অর্দ্ধচন্দ্রবিশিষ্ট অনিলবীজ আছে। সেই বীজের উপরি শিবার্দ্ধ, শিবশক্তিময় নাদযুক্ত শান্ত, বর ও অভয়প্রদ, শুদ্ধজ্ঞানের প্রকাশক, হরিহর-ব্রহ্মাত্মক ত্রিকোণ বিদ্যমান আছে। যোগিজন গুরুর চরণপদ্ম চিন্তা করিতে করিতে যৎকালে ইহ দর্শন করেন, তখন বাক্‌সিদ্ধি তাঁহার করপদ্মে উপস্থিত হয় ॥ ৪১ ॥

ইতি আজ্ঞাপদ্মম্‌।

অতঃপর সহস্রারপদ্ম বর্ণিত হইতেছে—আজ্ঞাখ্য চক্রের উপরিভাগে শঙ্খিনী নাড়ীর শিরোদেশে যে শূন্যাকার স্থান আছে, তথায় বিসর্গশক্তি

---

* সিরাকারমিতি পাঠান্তরম্‌।
† গুরুচরণযুগাম্ভোজসেবাসুশীলস্তদা ইতি পাঠান্তরম্‌

সমাস্তে তত্রান্তঃ শশপরিরহিতঃ শুদ্ধসম্পূর্ণচন্দ্রঃ,
স্ফুরৎজ্যোৎস্নাজালঃ পরমরসচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসঃ।
ত্রিকোণং তস্যান্তঃ স্ফুরতি চ সততং বিদ্যুদাকাররূপং,
তদন্তঃ শূন্যন্তৎ সকলসুরগুরুং চিন্তয়েচ্চাতিগুহ্যম্ * ॥ ৪৩ ॥
সুগোপ্যং তদ্যত্নাদতিশয়পরমামোদসন্তানরাশেঃ,
পরং কন্দং সূক্ষ্মং শশিসকলাশুদ্ধরূপপ্রকাশম্।
ইহ স্থানে দেবঃ পরমশিবসমাখ্যানসিদ্ধি-প্রসিদ্ধিঃ,
স্বরূপী সর্ব্বাত্মা রসবিসরমিতোঽজ্ঞানমোহান্ধহংসঃ ॥ ৪৪ ॥

আছে, ঐ শক্তির নিম্নে প্রকাশমান সহস্রদলপদ্ম বিরাজিত। উহা পূর্ণ-চন্দ্রবৎ শুভ্রবর্ণ, অধোবদনে বিকসিত, মনোহর এবং উহার কেশরপুঞ্জ প্রাতঃকালীন সূর্য্যের ন্যায় দীপ্তিবিশিষ্ট। এই পদ্ম অকারাদি পঞ্চাশদক্ষরাত্মক ও নিত্যসুখস্বরূপ ॥ ৪২ ॥

এই সহস্রদলপদ্মের মধ্যে নিষ্কলঙ্ক শশধর প্রকাশিত আছেন; তদীয় জ্যোৎস্নাপটল পরমা শোভা সম্পাদন করিতেছে, ঐ চন্দ্রের স্নিগ্ধ সুধারাশি হাস্যের ন্যায় শোভিত; উহার মধ্যে বিদ্যুতের ন্যায় ত্রিকোণযন্ত্র এবং তন্মধ্যে সুরগণের গুরুস্বরূপ আত্মার পরমোত্তম শূন্যস্থল বিরাজিত রহিয়াছে ॥ ৪৩ ॥

ঐ শূন্যস্থল পরম আনন্দভোগের মূল, অতীব সূক্ষ্ম ও পূর্ণ-শশধরবৎ দীপ্তিবিশিষ্ট; উহা সযত্নে গোপন রাখা কর্ত্তব্য। আকাশরূপী পরমাত্ম-স্বরূপ পরমশিব এই স্থানে অবস্থিত আছেন। তিনি পরম আনন্দস্বরূপ ও জীবকুলের মোহান্ধকার-নাশের একমাত্র কারণ ॥ ৪৪ ॥

---

* সকলসুরগণৈঃ সেবিতং চাতিগুপ্তমিতি পাঠান্তরম্।

সুধাধারাসারং নিরবধি বিমুঞ্চন্নতিতরাং,
যতেরাত্মজ্ঞানং দিশতি ভগবান্নির্ম্মলমতেঃ।
সমাস্তে সর্ব্বেশঃ সকলসুখসন্তানলহরী-
পরীবাহো হংসঃ পরম্ ইতি নাম্না পরিচিতঃ॥ ৪৫॥
শিবস্থানং শৈবা পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণা,
লপন্তীতি প্রায়ো হরিহরপদং কেচিদপরে।
পদং দেব্যা দেবীচরণযুগলানন্দরসিকা,
মুনীন্দ্রা অপ্যন্যে প্রকৃতিপুরুষস্থানমমলম্॥ ৪৬॥
ইদং স্থানং জ্ঞাত্বা নিয়তনিজচিত্তো নরবরো,
ন ভূয়াৎ সংসারে ক্বচিদপি ন বদ্ধস্ত্রিভুবনে।
সমগ্রা শক্তিঃ স্যান্নিয়মমনসস্তস্য কৃতিনঃ,
সদা কর্ত্তুং হর্ত্তুং খগতিরপি বাণী সুবিমলা॥ ৪৭॥

সমস্ত সুখের আশ্রয়স্বরূপ সর্ব্বেশ্বর সেই পরমশিব ঐ সহস্রারপদ্মে থাকিয়া সর্ব্বদা বিমলবুদ্ধি যোগিগণকে সুধাধারা প্রদান পূর্ব্বক আত্ম-জ্ঞান-সম্বন্ধীয় উপদেশ দিতেছেন॥ ৪৫॥

শিবভক্তগণ কর্ত্তৃক ঐ শূন্যস্থল শিবস্থান বলিয়া কথিত। বৈষ্ণবের মতে উহা পরমপুরুষ হরির স্থান, কেহ কেহ হরিহরপদ, দেবীর পাদপদ্ম, ভক্তরা শক্তিস্থান এবং অপর কোন কোন ঋষি উহাকে প্রকৃতিপুরুষের নির্ম্মল স্থান বলিয়া বর্ণন করিয়া থাকেন॥ ৪৬॥ *

এই সহস্রারপদ্ম বিদিত হইয়া চিত্তসংযম পূর্ব্বক পরমাত্মাতে মন বিলীন করিতে পারিলে স্বর্গ, মর্ত্ত্য বা পাতাল কোন স্থানেই প্রতি-

---

* ফল কথা, সকলেই স্ব স্ব অভীষ্টদেবকে ব্রহ্মস্বরূপ বলিয়া বিবেচনা করেন; সুতরাং ঐ শূন্যস্থান যে পরমসুখের নিকেতন ও ব্রহ্মের আবাস-ভূমি, তাহাতে সন্দেহ নাই।

অত্রাস্তে শিশুসূর্য্যসোদরকলা চন্দ্রস্য সা ষোড়শী,
শুদ্ধা নীরজসূক্ষ্মতন্তুশতধাভাগৈকরূপা পরা।
বিদ্যুদ্দামসমান-কোমলতনুর্নিত্যোদিতাধোমুখী,
পূর্ণানন্দপরম্পরাতিবিগলৎ-পীযূষধারাধরা ॥ ৪৮ ॥
নির্ব্বাণাখ্যকলা পরাৎপরতরা সাস্তে তদন্তর্গতা,
কেশাগ্রস্য সহস্রধা বিভজিতস্যৈকাংশরূপা সতী।
ভূতানামধিদৈবতং ভগবতী নিত্যপ্রবোধোদয়া,
চন্দ্রার্দ্ধাঙ্গসমানভঙ্গুরবতী সর্ব্বার্কতুল্যপ্রভা ॥ ৪৯ ॥

হতগতি হয় না, সংসারে এই যোগীকে আর পুনর্ব্বার দেহধারণ করিতে হয় না, সেই নিয়তমনা কৃতী ব্যক্তি নির্ম্মলশক্তি লাভ করিয়া থাকেন, সৃষ্টিস্থিতি-সংহারে তাঁহার দক্ষতা জন্মে, তিনি আকাশভ্রমণের শক্তি লাভ করেন এবং বিমলা সরস্বতী নিয়ত তদীয় মুখে বিরাজ করেন অর্থাৎ তাঁহার বাক্‌সিদ্ধিলাভ হয় ॥ ৪৭ ॥

এই স্থানে তরুণ-অরুণবর্ণা, পরিশুদ্ধা, মৃণালতন্তুর শতাংশের একাংশবৎ সূক্ষ্মা, বিদ্যুদ্দামবৎ দীপ্তিমতী অমানাম্নী কোমলচন্দ্রের ষোড়শী কলা বিদ্যমান আছে। তাহা সতত প্রকাশমানা ও অধোমুখী। উহা হইতে নিরন্তর পূর্ণানন্দ-সন্দোহপূর্ণ সুধাধারা বিগলিত হইতেছে ॥ ৪৮ ॥

এই অমানাম্নী চন্দ্রকলার অভ্যন্তরভাগে একগাছি কেশের সহস্রাংশের একাংশ-পরিমিতা, পরাৎপরতরা, নির্ব্বাণনাম্নী কলা বিদ্যমান আছেন। তিনি সর্ব্বভূতের দেবতারূপিণী ও ষড়ৈশ্বর্য্য-সম্পন্না। তাঁহারই স্ফুরণে নিত্য তত্ত্বজ্ঞান সঞ্জাত হয়। উহার আকৃতি অর্দ্ধচন্দ্রবৎ এবং প্রভা দ্বাদশাদিত্যের ন্যায়। ইহাই মহাকুণ্ডলিনী নামে পরিকীর্ত্তিত ॥ ৪৯ ॥

এতস্যা মধ্যদেশে বিলসতি পরমাপূর্ব্বনির্ব্বাণশক্তিঃ,
কোট্যাদিত্য-প্রকাশা ত্রিভুবনজননী কোটিভাগৈকরূপা।
কেশাগ্রস্যাতিগুহ্যা (সূক্ষ্মা) নিরবধি বিলসৎ প্রেমধারাধরা সা,
সর্ব্বেষাং জীবভূতা মুনিমনসি মুদা তত্ত্ববোধং বহন্তী ॥ ৫০ ॥
তস্যা মধ্যান্তরালে শিবপদমমলং শাশ্বতং যোগিগম্যং,
নিত্যানন্দাভিধানং সকলকুলপদং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্‌ (স্বরূপম্‌)।
কেচিদ্‌ব্রহ্মাভিধানং পদমিতি সুধিয়ো বৈষ্ণবাস্তল্লপন্তি,
কেচিৎ হংসাখ্যমেতৎ কিমপি সুকৃতিনো মোক্ষবর্ত্মপ্রকাশম্‌ ॥ ৫০ ॥
হুঙ্কারেণৈব দেবীং যমনিয়মসমাভ্যাসশীলঃ সুশীলো,
জ্ঞাত্বা শ্রীনাথবক্ত্রাৎ ক্রমমপি চ মহামোক্ষবর্ত্মপ্রকাশম্‌।
ব্রহ্মদ্বারস্য মধ্যে বিরচয়তু সতাং শুদ্ধবুদ্ধিপ্রভাবো,
ভিত্ত্বা তল্লিঙ্গরূপং পবনদহনয়োরাক্রমেণৈব তপ্তাম্‌ (গুপ্তম্‌) ॥ ৫২ ॥

এই নির্ব্বাণকলার অভ্যন্তরভাগে পরমাশ্চর্য্যা নির্ব্বাণশক্তি বিরাজিতা আছেন। তিনি কেশাগ্রের কোটি অংশের একাংশবৎ সূক্ষ্মা, কোটি সূর্য্যবৎ তেজস্বিনী এবং অতিগুহ্য। (একমাত্র সাধক ব্যতীত অন্যের জ্ঞেয় নহেন।) ইনিই ত্রিলোক-প্রসবিত্রী ও সর্ব্ব-জীবের প্রাণস্বরূপা। ইনি নিরন্তর প্রেমসুধা ক্ষরণ করিতেছেন এবং ইনিই সাধকহৃদয়ে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় করিয়া দেন ॥ ৫০ ॥

এই নির্ব্বাণ-শক্তির মধ্যস্থলে যোগিজনজ্ঞেয়, বিশুদ্ধ, নিত্য নিত্যানন্দনামা সর্ব্বশক্তির আশ্রয়স্থলস্বরূপ, বিশুদ্ধতত্ত্বজ্ঞানদাতা শিবস্থান বিদ্যমান আছে। কোন কোন বিচক্ষণ ব্যক্তি ইহাকে ব্রহ্মপদ, বৈষ্ণবরা বিষ্ণুপদ, কেহ কেহ পরমহংসাখ্যপদ এবং তেজস্বী পুণ্যকর্ম্মাগণ অত্যাশ্চর্য্য মোক্ষপদের দ্বাররূপে বর্ণন করিয়া থাকেন ॥ ৫১ ॥

আধারপদ্মস্থা প্রসুপ্তা কুলকুণ্ডলিনীকে কি প্রকারে প্রবোধিত

ভিত্বা লিঙ্গত্রয়ং তৎ পরমরসশিবে মোক্ষ-(সূক্ষ্ম) ধাম্নি প্রদীপ্তে,
সা দেবী শুদ্ধসত্ত্বা তড়িদিব বিলসত্তন্তুরূপস্বরূপা।
ব্রহ্মাখ্যায়াঃ শিবায়াঃ সকলসরসিজং প্রাপ্য দেদীপ্যতে তৎ,
মোক্ষানন্দস্বরূপং ঘটয়তি সহসা সূক্ষ্মতাং লক্ষণেন ॥ ৫৩ ॥

নীত্বা তাং কুলকুণ্ডলীং নবরসাং জীবেন সার্দ্ধং সুধী-
র্মোক্ষে ধামনি শুদ্ধপদ্মসদনে শৈবে পরে স্বামিনি।
ধ্যায়েদিষ্টফলপ্রদাং ভগবতীং চৈতন্যরূপাং পরাং,
যোগীশো গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী সমাধৌ যতঃ ॥ ৫৪ ॥

করিয়া মস্তকস্থ সহস্রারে আনয়ন পূর্ব্বক তদ্বিগলিত সুধারসপানে আপ্যায়িতা করিবে, তাহাই কথিত হইতেছে।—সুবুদ্ধি যমনিয়মাভ্যাসশীল শীলবান্ যোগী গুরুদেবপ্রমুখাৎ শরীরাভ্যন্তরস্থ ষট্‌চক্রবিবরণ জ্ঞাত হইয়া এবং কুণ্ডলীশক্তির উত্থাপন ও ষট্‌চক্রমধ্যে মুক্তিমার্গপ্রকাশক তদীয় ভ্রমণক্রম পরিজ্ঞাত হইয়া, বায়ু ও দেহাগ্নিসহযোগে হুঙ্কার দ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে উত্তোলিত ও প্রবোধিত করিয়া, মূলাধারকমলস্থ লিঙ্গকে * ভেদ পূর্ব্বক সুষুম্নার অধোবদন ব্রহ্মদ্বার † দিয়া কুণ্ডলিনীকে প্রবেশ করাইয়া ষট্‌চক্রে ভ্রমণ করিবে ॥ ৫২ ॥

সেই তড়িদ্বৎ দীপ্তিমতী, তন্তুরূপিণী, সূক্ষ্মা, শুদ্ধসত্ত্বা কুণ্ডলিনী দেবী ব্রহ্মনাড়ীর অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইয়া মূলাধারস্থ স্বয়ম্ভূলিঙ্গ, অনাহত-নামক বাণলিঙ্গ এবং আজ্ঞাপদস্থ ইতরলিঙ্গ ভেদপূর্ব্বক ষট্‌চক্র ভ্রমণ করিয়া পরিশেষে মস্তকস্থ সহস্রারস্থিত প্রজ্বলিত সূক্ষ্মধামে পরমরসপ্রদ পরমশিব সহ সঙ্গত হইয়া দীপ্তি প্রাপ্ত হন। এই স্থলে সঙ্গত হইলেই অনির্ব্বচনীয়রূপে মোক্ষানন্দ জন্মাইয়া থাকেন ॥ ৫৩ ॥

সমাধিনিষ্ঠ, গুরুচরণাজ্ঞাশ্রয়ী, বিচক্ষণ ব্যক্তি নবরসবিশিষ্টা কুল-

---

* স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অর্থাৎ কুণ্ডলিনী যাহাকে সার্দ্ধ-ত্রিবেষ্টনে অবলম্বন করিয়া রহিয়াছেন।

† যে দ্বারের নিকট কুণ্ডলিনীর বদনদেশ, তাহারই নাম ব্রহ্মদ্বার।

লাক্ষাভং পরমামৃতং পরশিবাৎ পীত্বা ততঃ কুণ্ডলী,
পূর্ণানন্দমহোদয়াৎ কুলপথান্মূলে বিশেৎ সুন্দরী।
তদ্দিব্যামৃতধারয়া স্থিরমতিঃ সন্তর্পয়েদ্দৈবতং,
যোগী যোগপরম্পরাবিদিতয়া ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থিতম্ ॥ ৫৫ ॥
জ্ঞাত্বৈতৎ ক্রমমুত্তমং যতমনা যোগী সমাধৌ যুতঃ, *
শ্রীদীক্ষাগুরুপাদপদ্মযুগলামোদপ্রবাহোদয়াৎ।
সংসারে ন হি জন্যতে ন হি কদা সংক্ষীয়তে সংক্ষয়ে,
পূর্ণানন্দপরম্পরা- প্রমুদিতঃ শান্তঃ সতামগ্রণীঃ ॥ ৫৬ ॥

কুণ্ডলিনীকে জীবাত্মার সহিত সহস্রারকমলস্থ অত্যুত্তম মোক্ষস্থানে নিজপতি শিবসমীপে লইয়া গিয়া তাঁহাকে ভগবতী পরাৎপরা চৈতন্যরূপিণী ইষ্ট-প্রদায়িনী জ্ঞানে ধ্যান করিবেন ॥ ৫৪ ॥

তৎপরে যখন কুলকুণ্ডলিনী সহস্রদলপদ্মস্থ পরমশিব হইতে বিগলিত লাক্ষারসাভ পরমামৃতপানে পূর্ণানন্দিত হন, তৎকালে আবার ব্রহ্মনাড়ী দিয়া কুলপদ্মমূলস্থ (মূলাধারস্থিত) স্বয়ম্ভূলিঙ্গের বদন-সন্নিধানে প্রবিষ্ট হন (তখনই সাধক কুলকুণ্ডলিনীকে মূলাধারে লইয়া যাইবেন)। তৎকালে যোগী স্থিরবুদ্ধি হইয়া সেই দিব্য পীযূষধারার কিঞ্চিৎ প্রতিচক্রস্থ দেবদেবীকে প্রদান করত চক্রে চক্রে যোগপরম্পরাসাধন দ্বারা ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থ নিখিল দেবতাদিগকে তৃপ্ত করিবেন। (এই দেহই ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বলিয়া যোগিগণ কর্ত্তৃক কথিত) ॥ ৫৫ ॥

গুরুচরণকমলে আনন্দপ্রবাহ ধাবিত হইলে অর্থাৎ ভক্তিমান্ হইয়া যোগী যৎকালে এই ষট্‌চক্রভেদের উক্ত প্রণালী বিদিত হইয়া সংযতচিত্তে সমাধিনিষ্ঠ হন, তৎকালে তাঁহাকে আর পুনরায় সংসারে দেহধারণ করিতে হয় না, প্রলয়কালেও তাঁহার বিনাশ নাই। তৎকালে সেই সাধুপ্রবর

---

* যমাদ্যৈর্যুত ইতি পাঠান্তরম্।

যোঽধীতে নিশিসন্ধ্যয়োরথ দিবা যোগী স্বভাবস্থিতো,
মোক্ষজ্ঞান-নিদানমেতদমলং শুদ্ধং সুশুদ্ধং ক্রমম্ * ।
শ্রীমৎসদ্‌গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী যতান্তর্ম্মনা-
স্তস্যাবশ্যমভীষ্টদৈবতপদে চেতো নরীনৃত্যতে ॥ ৫৭ ॥

ইতি শ্রীমৎপরমহংস পূর্ণানন্দবিরচিতং ষট্‌চক্রনিরূপণম্ ।

পূর্ণানন্দ-পরম্পরা ভোগ করিতে করিতে ব্রাহ্মী মুক্তি প্রাপ্ত হইয়া শান্তিলাভ করেন ॥ ৫৬ ॥

যে যোগী স্বভাবস্থ হইয়া শ্রীগুরুদেবের চরণকমলযুগল অবলম্বন করত সংযতচিত্তে কি রাত্রি, কি সন্ধ্যা, কি দিবা, সর্ব্বদা মোক্ষজ্ঞানের কারণস্বরূপ এই পবিত্র ষটচক্রভেদক্রম পাঠ করেন, তদীয় চিত্ত নিঃসন্দেহ অভীষ্ট-দেবতার চরণে অতীব নৃত্য করিতে থাকে অর্থাৎ তিনি অভীষ্ট-দেবসাক্ষাৎ-কার লাভ করিয়া থাকেন এবং ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, ও মোক্ষ, এই চতুর্ব্বর্গই প্রাপ্ত হন ॥ ৫৭

ইতি ষট্‌চক্রনিরূপণ সম্পূর্ণ ।

---

* শুদ্ধঞ্চ গুপ্তং পরমিতি পাঠান্তরম্ ।

অষ্টাবক্র-সংহিতা

প্রথম-প্রকরণম্

আত্মানুভব

জনক উবাচ

কথং জ্ঞানমবাপ্নোতি কথং মুক্তির্ভবিষ্যতি।
বৈরাগ্যঞ্চ কথং প্রাপ্যমেতৎ ব্রূহি মে প্রভো॥ ১॥

অষ্টাবক্র উবাচ

মুক্তিমিচ্ছসি চেত্তাত বিষয়ান্ বিষবত্ত্যজ।
ক্ষমার্জবদয়াতোষসত্যং পীযূষবদ্ভজ॥ ২॥
ন পৃথ্বী ন জলং নাগ্নির্ন বায়ুর্দ্যৌর্ন বা ভবান্।
এষাং সাক্ষিণমাত্মানং চিদ্রূপং বিদ্ধি মুক্তয়ে॥ ৩॥

কোন সময়ে রাজর্ষি জনক মহামুনি অষ্টাবক্রকে সম্বোধন পূর্ব্বক জিজ্ঞাসা করিলেন—হে প্রভো। কিরূপে প্রকৃত জ্ঞান প্রাপ্ত হওয়া যায়, কি উপায়েই বা মোক্ষলাভ হইতে পারে এবং কোন্ উপায় দ্বারাই বা হৃদয়-ক্ষেত্রে বৈরাগ্যের সঞ্চার হয়, কৃপা করিয়া তাহা বর্ণন করুন॥ ১॥

অষ্টাবক্র বলিলেন, হে তাত! মুক্তির বাসনা হইলে বিষ-সদৃশ বিষয়বাসনা পরিত্যাগ কর এবং ক্ষমা, সরলতা, দয়া, সন্তোষ ও সত্য, এই সকলকে অমৃততুল্য বিবেচনা কর॥ ২॥

আত্মা পৃথিবী নহে, জল নহে, অগ্নি নহে, বায়ু নহে, আকাশ নহে, তুমিও অর্থাৎ এই দেহও আত্মা নহে; আত্মাকে এই সকলের সাক্ষিস্বরূপ

যদি দেহং পৃথক্‌কৃত্য চিতি বিশ্রাম্য তিষ্ঠসি।
অধুনৈব সুখী শান্তো বন্ধমুক্তো ভবিষ্যসি ॥ ৪ ॥
ন ত্বং বিপ্রাদিকো বর্ণো নাশ্রমী নাক্ষগোচরঃ।
অসঙ্গোঽসি নিরাকারো বিশ্বসাক্ষী সুখী ভব ॥ ৫ ॥
ধর্ম্মাধর্ম্মৌ সুখং দুঃখং মানসানি ন তে বিভো।
ন কর্ত্তাসি ন ভোক্তাসি মুক্ত এবাসি সর্ব্বদা ॥ ৬ ॥
একো দ্রষ্টাসি সর্ব্বস্য মুক্তপ্রায়োঽসি সর্ব্বদা।
অয়মেব হি তে বন্ধো দ্রষ্টারং পশ্যসীতরম্ ॥ ৭ ॥
অহংকর্ত্তেত্যহংমান-মহাকৃষ্ণাহি-দংশিতঃ।
নাহং কর্ত্তেতি বিশ্বাসাঽমৃতং পীত্বা সুখী ভব ॥ ৮ ॥

চিন্ময় বলিয়া জানিবে। এইরূপ বিদিত হইতে পারিলেই মোক্ষলাভ হয়। তুমি যদি এই দেহ আত্মা হইতে পৃথক বিবেচনা করিয়া সেই চিন্ময়ে অবস্থান করিতে পার, তবে শীঘ্রই নিশ্চয় সুখী, শান্ত ও বন্ধনমুক্ত হইতে সমর্থ হইবে ॥ ৩—৪ ॥

তুমি বিপ্রাদি বর্ণমধ্যে কোন বর্ণই নহ, তুমি ব্রহ্মচর্য্য প্রভৃতি কোন আশ্রমই নহ, তুমি ইন্দ্রিয়সমূহের অগোচর, তুমি অসঙ্গ,নিরাকার ও বিশ্বের সাক্ষিস্বরূপ; হে তাত! এবংবিধ জ্ঞানলাভে সমর্থ হইলেই প্রকৃত সুখী হইতে পারিবে ॥ ৫ ॥

হে বিভো! তুমি ধর্ম্ম, অধর্ম্ম, সুখ, দুঃখ, এই সকল চিত্তধর্ম্মে অলিপ্ত। তুমি কর্ত্তা বা ভোক্তা কিছুই নহ; তুমি সর্ব্বদা মুক্তস্বরূপ ॥ ৬ ॥

তুমি এক অর্থাৎ অদ্বিতীয়, তুমি যে নিজেকে সর্ব্বসাক্ষিস্বরূপ বিবেচনা না করিয়া অন্যবিধ চিন্তা করিতেছ, ইহা তোমার পক্ষে বন্ধনস্বরূপ সন্দেহ নাই ॥ ৭ ॥

"আমিই কর্ত্তা" এই প্রকার অহঙ্কারাভিমানস্বরূপ মহাকালভুজঙ্গ

একো বিশুদ্ধবোধোঽহমিতি নিশ্চয়বহ্নিনা।
প্রজ্বাল্য জ্ঞানগহনং বীতশোকঃ সুখী ভব ॥ ৯ ॥
যত্র বিশ্বমিদং ভাতি কল্পিতং রজ্জুসর্পবৎ।
আনন্দঃ পরমানন্দঃ স বোধস্ত্বং সুখী ভব ॥ ১০ ॥
মুক্ত্যভিমানী মুক্তো হি বদ্ধো বদ্ধাভিমান্যপি।
কিংবদন্তীতি সত্যোয়ং যা মতিঃ সা গতির্ভবেৎ ॥ ১১ ॥
আত্মা সাক্ষী বিভুঃ পূর্ণ একো মুক্তশ্চিদক্রিয়ঃ।
অসঙ্গো নিস্পৃহঃ শান্তো ভ্রমাৎ সংসারবানিব ॥ ১২ ॥
কূটস্থং বোধমদ্বৈতমাত্মানং পরিভাবয়।
আভাসোঽহয়ং ভ্রমং মুক্ত্বা বাহ্যভাবমথান্তরম্ ॥ ১৩ ॥

কর্ত্তৃক তুমি দংশিত হইয়াছ, সুতরাং "আমি কর্ত্তা নহি" এইরূপ বিশ্বাসামৃত পানপূর্ব্বক সুখী হও ॥ ৮ ॥

"আমি একাকী ও বিশুদ্ধজ্ঞানস্বরূপ," এইরূপ নিশ্চয়বহ্নি দ্বারা অজ্ঞানরূপ বন ভস্মীভূত করিয়া বীতশোক ও সুখী হও ॥ ৯ ॥

রজ্জুবিষয়ে সর্পভ্রমের ন্যায় যাঁহাতে এই অখিল বিশ্ব কল্পিত হইয়া থাকে, তাঁহাকে আনন্দময়, পরমানন্দস্বরূপ জ্ঞান করত সুখী হও ॥ ১০ ॥

যিনি মুক্তিবিষয়ে অভিমানী অর্থাৎ যাঁহার মুক্তিলাভের ইচ্ছা আছে, তাঁহাকেই মুক্ত এবং যিনি বদ্ধাভিমানী অর্থাৎ সংসারে সংলিপ্ত থাকিতে বাসনা করেন, তাঁহাকেই বদ্ধ বলে, এইরূপ জনশ্রুতি আছে। ফলতঃ যাঁহার যেরূপ বুদ্ধি, তাঁহার সেইরূপ গতি হয়; (যাঁহার যেরূপ ভাবনা, তাঁহার সিদ্ধিও সেইরূপ হয়) ॥ ১১ ॥

আত্মা সমস্তেরই সাক্ষিস্বরূপ, বিভু (সর্ব্বব্যাপী), পূর্ণ (সর্ব্বৈশ্বর্য্যযুক্ত), এক (অদ্বিতীয়), মুক্ত (নির্লিপ্ত), চিৎস্বরূপ, অক্রিয়, অসঙ্গ, স্পৃহা-শূন্য ও শান্ত, ভ্রমবশতঃ তাঁহাকে সংসারবান্ বলিয়া বোধ হয় ॥ ১২ ॥

তুমি আত্মাকে কূটস্থ, জ্ঞানস্বরূপ, অদ্বিতীয় বলিয়া জানিবে।

দেহাভিমানপাশেন চিরং বদ্ধোঽসি পুত্রক।
বোধোঽহং জ্ঞানখড়্গেন তন্নিকৃত্য সুখী ভব ॥ ১৪ ॥
নিঃসঙ্গো নিষ্ক্রিয়োঽসি ত্বং স্বপ্রকাশো নিরঞ্জনঃ।
অয়মেব হি তে বন্ধঃ সমাধিমনুতিষ্ঠসি ॥ ১৫ ॥
ত্বয়া ব্যাপ্তমিদং বিশ্বং ত্বয়ি প্রোতং যথার্থতঃ।
শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপস্ত্বং মাগমঃ ক্ষুদ্রচিত্ততাম্ ॥ ১৬ ॥
নিরপেক্ষো নির্ব্বিকারো নির্ভয়ঃ শীতলাশয়ঃ।
অগাধবুদ্ধিরক্ষুব্ধো ভব চিন্মাত্রবাসনঃ ॥ ১৭ ॥

অথ সংগ্রহশ্লোকাঃ

সাকারমনৃতং বিদ্ধি নিরাকারন্তু নিশ্চলম্।
এতত্তত্ত্বোপদেশেন ন পুনর্ভবসম্ভবঃ ॥ ১৮ ॥

তুমি অহম্ভাব পরিত্যাগ করিয়া "আমার শরীরাদি" এই বাহ্য-পদার্থ-বিষয়ক চিন্তা এবং "আমি সুখী, আমি দুঃখী" ইত্যাদি পদার্থবিষয়ক চিন্তা পরিত্যাগ কর ॥ ১৩ ॥

হে তাত! তুমি দেহাভিমানরূপ পাশ দ্বারা চিরবদ্ধ রহিয়াছ। "আমিই জ্ঞানস্বরূপ" এইরূপ জ্ঞানখড়্গ দ্বারা ঐ পাশ ছেদনপূর্ব্বক প্রকৃত সুখী হও ॥ ১৪ ॥

তুমি অসঙ্গ (সর্ব্বসঙ্গপরিত্যাগী), অক্রিয় (ক্রিয়াতীত), আত্মপ্রকাশ ও নিরঞ্জন, অতএব তুমি যে সমাধির জন্য বাসনা করিতেছ, উহাই তোমার বন্ধন। তোমা কর্তৃক জগৎ পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে এবং নিখিল পদার্থ তোমাতেই বর্ত্তমান রহিয়াছে, তুমি শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপ, অতএব নীচ-চিত্ততা ত্যাগ কর ॥ ১৫-১৬ ॥

তুমি নিরপেক্ষ, নির্ব্বিকার, নির্ভয়, সদাশয়, অগাধবুদ্ধি, ক্ষোভবর্জ্জিত এবং চিন্মাত্রবাসনাশীল হও ॥ ১৭ ॥

বিশ্বময় সমস্ত সাকার পদার্থ মিথ্যা এবং নিরাকার আত্মতত্ত্বই সত্য; এইরূপ তত্ত্বোপদেশ দ্বারা পুনর্জ্জন্ম ধ্বংস হয় অর্থাৎ যে ব্যক্তি

যথৈবাদর্শমধ্যস্থে রূপেঽন্তঃ পরিতস্তু সঃ।
তথৈবাস্মিন্ শরীরেঽন্তঃ পরিতঃ পরমেশ্বরঃ ॥ ১৯ ॥
একং সর্ব্বগতং ব্যোম বহির্ন্তর্যথা ঘটে।
নিত্যং নিরন্তরং ব্রহ্ম সর্ব্বভূতগণে তথা ॥ ২০ ॥
(ইতি সংগ্রহশ্লোকাঃ)
ইত্যাত্মানুভবোপদেশো নাম প্রথমপ্রকরণম্ ॥ ১ ॥

দ্বিতীয় প্রকরণম্

আত্মানুভবোল্লাস

অহো নিরঞ্জনঃ শান্তো বোধোঽহং প্রকৃতেঃ পরঃ।
এতাবন্তমহং কালং মোহেনৈব বিডম্বিতঃ ॥ ১ ॥

এইরূপ তত্ত্বোপদেশ প্রাপ্ত হইয়াছেন, তাঁহাকে আর পুনরায় শরীরধারণ করিতে হয় না ॥ ১৮ ॥

আদর্শমধ্যস্থিত পদার্থের প্রতিকৃতি যেমন অভ্যন্তরে ও বাহিরে দুই দিকেই প্রতিবিম্বিত হয়, সেইরূপ পরমেশ্বরও প্রাণিগণের দেহমুকুরে প্রতিবিম্বিত হইয়া মধ্যে ও বাহিরে নিরন্তর বিরাজ করিতেছেন ॥ ১৯ ॥

সর্ব্বগত আকাশ যেমন ঘটের অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে বর্ত্তমান থাকে, সেইরূপ পরব্রহ্মও নিরন্তর নিখিল ভূতের অন্তরে ও বাহিরে অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন ॥ ২০ ॥

ইতি আত্মানুভবোপদেশ নামক প্রথম প্রকরণ সম্পূর্ণ।

অহো! আমি নিরঞ্জন, শান্ত, নিত্যজ্ঞানস্বরূপ ও প্রকৃতি হইতে অতীত। আমি এতদিন মোহজালে বদ্ধ হইয়াছিলাম ॥ ১ ॥

যথা প্রকাশয়াম্যেকো দেহমেনং তথা জগৎ।
অতো মম জগৎ সর্ব্বমথবা চ ন কিঞ্চন ॥ ২ ॥
সশরীরমহো বিশ্বং পরিত্যজ্য ময়াধুনা।
কুতশ্চিৎ কৌশলাদেব পরমাত্মা বিলোক্যতে ॥ ৩ ॥
যথা ন তোয়তো ভিন্নাস্তরঙ্গাঃ ফেনবুদ্বুদাঃ।
আত্মনো ন তথা ভিন্নং বিশ্বমাত্মবিনির্গতম্ ॥ ৪ ॥
তন্তুমাত্রো ভবেদেব পটো যদ্বদ্বিচারিতঃ।
আত্মতন্মাত্রমেবেদং তদ্বদ্বিশ্বং বিচারিতম্ ॥ ৫ ॥
যথৈবেক্ষুরসে কৢপ্তা তেন ব্যাপ্তৈব শর্করা।
তথা বিশ্বং ময়ি কৢপ্তং ময়া ব্যাপ্তং নিরন্তরম্ ॥ ৬ ॥

একমাত্র আমিই (আত্মাই) যেরূপ এই দেহ প্রকাশ করিতেছি, সেইরূপ এই জগতের সকল পদার্থই আমা কর্ত্তৃক উৎপাদিত হইয়াছে; সুতরাং নিখিল পদার্থেই আমি বর্ত্তমান রহিয়াছি, অথচ কিছুতেই সংলিপ্ত নহি ॥ ২ ॥

অহো! অধুনা আমি এই শরীর ও বিশ্ব ত্যাগ করিয়া শাস্ত্রাচার্য্যোপদেশলব্ধ কৌশলে পরমাত্মার সাক্ষাৎলাভ করিতেছি ॥ ৩ ॥

জলসম্ভূত তরঙ্গ, ফেন, বুদ্বুদ ইত্যাদি যেমন জল হইতে ভিন্ন নহে, সেইরূপ আত্মা হইতে সমুদ্ভূত এই বিশ্বও আত্মা হইতে পৃথক্ নহে। ৪ ॥

সূত্র যেমন বস্ত্রের শ্রেষ্ঠ কারণ, তদ্রূপ আত্মাও এই জগতের একমাত্র শ্রেষ্ঠ হেতু, ইহাতে সন্দেহ নাই ॥ ৫ ॥

যেরূপ ইক্ষুরসে শর্করা ও শর্করাতে ইক্ষুরসের অংশ পরিব্যাপ্ত থাকে, সেইরূপ আমাতে (আত্মাতে) বিশ্ব ও বিশ্বে আত্মা পরস্পর সর্ব্বদা লিপ্ত রহিয়াছে ॥ ৬ ॥

আত্মজ্ঞানাজ্জগদ্ভাতি আত্মজ্ঞানান্ন ভাসতে।
রজ্জ্বজ্ঞানাদহির্ভাতি তজ্জ্ঞানাদ্ভাসতে ন হি ॥ ৭ ॥
প্রকাশো মে নিজং রূপং নাতিরিক্তোঽস্ম্যহং ততঃ।
যদা প্রকাশতে বিশ্বং তদাহং ভাস এব হি ॥ ৮ ॥
অহো বিকল্পিতং বিশ্বং অজ্ঞানান্ময়ি ভাসতে।
রূপ্যং শুক্তৌ ফণী রজ্জৌ বারি সূর্য্যকরে যথা ॥ ৯ ॥
মত্তো বিনির্গতং বিশ্বং মধ্যেব লয়মেষ্যতি।
মৃদি কুম্ভো জলে বীচিঃ কনকে কটকং যথা ॥ ১০ ॥
অহো অহং নমো মহ্যং বিনাশো নাস্তি যস্য মে।
ব্রহ্মাদিস্তম্বপর্য্যন্তজগন্নাশেঽপি তিষ্ঠতঃ ॥ ১১ ॥

রজ্জুতে যেমন সর্পভ্রম জন্মে, আবার ভ্রম দূর হইলে যেমন সেই ভয় বিনষ্ট হয়, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের প্রকাশ না হইলে এই পদার্থকে জগৎ বলিয়া ভ্রম হয়। যে সমস্ত পুরুষ আত্মজ্ঞানী, তাহাদিগের পক্ষে সমস্তই তুচ্ছ ॥ ৭ ॥

আমার নিজরূপ প্রকাশমান হইতেছে, আমি মদীয় নিজরূপ হইতে অতিরিক্ত রূপ ধারণ করি না, আত্মাই জগৎ; সুতরাং যখন বিশ্ব পরিদৃশ্যমান, তখন আমিও যে প্রকাশমান, তাহাতে আর সংশয় কি? যেমন শুক্তিতে রৌপ্য, রজ্জুতে সর্প এবং সূর্য্যরশ্মিতে জল বলিয়া ভ্রম জন্মে, সেইরূপ অজ্ঞানহেতুই লোকে আমাকে (আত্মাকে) জগৎ জ্ঞান করিয়া ভ্রমমোহিত হইয়া থাকে ॥ ৮-৯ ॥

যেরূপ কুম্ভসকল মৃত্তিকা হইতে প্রস্তুত, তরঙ্গ জল হইতে সমুদ্ভুত এবং কটকাদি অলঙ্কার স্বর্ণ দ্বারা গঠিত হইয়াও পুনরায় স্বীয় স্বীয় কারণেই লয় প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ এই জগৎ আমা হইতে নির্ম্মিত হইয়া পরিণামে আমাতেই লয় প্রাপ্ত হইবে সন্দেহ নাই ॥ ১০ ॥

অহো! আমি অবিনাশী; ব্রহ্ম হইতে স্তম্ব পর্য্যন্ত জগতের সমস্ত

অহো অহং নমো মহ্যমেকোঽহং দেহবানপি।
ক্বচিন্ন গন্তা নাগন্তা ব্যাপ্য বিশ্বমবস্থিতঃ ॥ ১২ ॥
অহো অহং নমো মহ্যং দক্ষো নাস্তীহ মৎসমঃ।
অসংস্পৃশ্য শরীরেণ যেন বিশ্বং চিরং ধৃতম্ ॥ ১৩ ॥
অহো অহং নমো মহ্যং যস্য মে নাস্তি কিঞ্চন।
অথবা যস্য মে সর্ব্বং যদ্বাঙ্মনসগোচরম্ ॥ ১৪ ॥
জ্ঞানং জ্ঞেয়ং তথা জ্ঞাতা ত্রিতয়ং নাস্তি বাস্তবম্।
অজ্ঞানাদ্ভাতি যত্রেদং সোঽহমস্মি নিরঞ্জনঃ ॥ ১৫ ॥
দ্বৈতমূলমহো দুঃখং নান্যত্তস্যাস্তি ভেষজম্।
দৃশ্যমেতন্ম্যা সর্ব্বং একোঽহং চিদ্রসোঽমলঃ ॥ ১৬ ॥

পদার্থ ধ্বংস হইলেও আমি বর্ত্তমান থাকিব, সুতরাং আমাকেই আমি নমস্কার করি ॥ ১১ ॥

অহো! আমি শরীর ধারণ করিয়াও একাকী অধিষ্ঠিত রহিয়াছি। আমার যাতায়াতের কোন বিশেষ স্থান নির্দ্দিষ্ট নাই, অথচ আমি সমস্ত বিশ্বে ব্যাপ্ত হইয়া অবস্থান করিতেছি; সুতরাং আমাকেই আমি নমস্কার করি ॥ ১২ ॥

অহো! আমার ন্যায় দক্ষ অন্য কাহাকেও পরিলক্ষিত হয় না; কেন না, আমি শরীর দ্বারা স্পর্শ না করিয়াও এই অনন্ত বিশ্বকে চিরকাল ধারণ করিয়া রহিয়াছি; অতএব আমাকে নমস্কার ॥ ১৩ ॥

অহো! কোন বিষয়েই আমার বাসনা নাই, অথচ বাক্য এবং মনের অধিকৃত সমস্ত বস্তুই আমার; অতএব আমাকে নমস্কার ॥ ১৪ ॥

কি জ্ঞান, কি জ্ঞেয়, কি জ্ঞাতা, এই ত্রিতয়ের বাস্তবিক কিছুরই বিদ্যমানতা নাই। মোহবশতঃ যাঁহাকে এই পদার্থত্রিতয় হইতে পৃথক্ বলিয়া কল্পিত হইতেছে, আমাকেই সেই পুরুষশ্রেষ্ঠ নিরঞ্জন বলিয়া জানিবে ॥ ১৫ ॥

ভেদাভেদজ্ঞানই দুঃখের একমাত্র আদিকারণ; অদ্বৈতজ্ঞান ভিন্ন

বোধরূপোঽহমজ্ঞানাদুপাধিঃ কল্পিতো ময়া।
এবং বিমৃষতো নিত্যং নির্ব্বিকল্পে স্থিতির্মম ॥ ১৭ ॥
অহো ময়ি স্থিতং বিশ্বং বস্তুতো ন ময়ি স্থিতম্।
ন মে বন্ধোঽস্তি মোক্ষো বা ভ্রান্তিঃ শ্রান্তো নিরাশ্রয়ঃ ॥ ১৮ ॥
সশরীরমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদপি নিশ্চিতম্।
শুদ্ধশ্চিন্মাত্র আত্মা চ তৎ কথং কল্পনাধুনা ॥ ১৯ ॥
শরীরং স্বর্গনরকৌ বন্ধমোক্ষৌ ভয়ং তথা।
কল্পনামাত্রমেবৈতৎ কিং মে কার্য্যং চিদাত্মনঃ ॥ ২০ ॥

তাহা দূরীভূত হওয়ার অন্য কোনরূপ ঔষধ লক্ষিত হয় না। পরিদৃশ্যমান সমস্ত বস্তুই মিথ্যা, একমাত্র আমিই বিশুদ্ধ ও চিন্ময় ॥ ১৬ ॥

আমি বিশুদ্ধজ্ঞানস্বরূপ, মোহহেতুই নানারূপ উপাধি আমাতে কল্পিত হইতেছে; আমি নিত্য; সুতরাং বিকল্পরহিত ব্রহ্মেই আমার মন চিরদিন অধিষ্ঠিত আছে ॥ ১৭ ॥

অহো! আমাতেই বিশ্ব অবস্থিত রহিয়াছে, কিন্তু আমি কোনরূপে বিশ্বের আধার নহি। আমার (আত্মার) বন্ধ, মোক্ষ বা ভ্রান্তি নাই; আমি শান্ত ও নিরাশ্রয় ॥ ১৮ ॥

নিশ্চয় জানিবে, দেহ ও বিশ্ব উভয়ই মিথ্যা! আত্মা শুদ্ধ ও চিন্মাত্র; অতএব অধুনা আর কোনরূপ কল্পনার প্রয়োজন কি আছে ॥ ১৯ ॥

শরীর, স্বর্গ, নরক, বন্ধন, মোক্ষ ও ভয়, সমস্তই কল্পিত বস্তু। আমি (আত্মা) চিৎস্বরূপ, সুতরাং কল্পিত পদার্থে কোন প্রয়োজন নাই ॥ ২০ ॥

অহো ! জনসমূহেঽপি ন দ্বৈতং পশ্যতো মম ।
অরণ্যমিব সংবৃত্তং ক্ব রতিং করবাণ্যহম্ ॥ ২১ ॥
নাহং দেহো ন মে দেহো জীবো নাহমহং হি চিৎ ।
অয়মেব হি মে বন্ধ আসীদ্‌যজ্জীবিতে স্পৃহা ॥ ২২ ॥
অহো ভুবনকল্লোলৈর্বিচিত্রৈর্দ্রাক্ সমুত্থিতম্ ।
ময্যনন্তমহাম্ভোধৌ চিত্তবাতে সমুদ্যতে ॥ ২৩ ॥
ময্যনন্তমহাম্ভোধৌ চিত্তবাতো প্রশাম্যতি ।
অভাগ্যাজ্জীববণিজো জগৎপোতো বিনশ্বরঃ ॥ ২৪

অহো ! আমি এই অসংখ্য জনসমূহে শরীর গ্রহণ করিয়াও দ্বিতীয় পদার্থ দেখিতে পাইতেছি না, সুতরাং চতুর্দ্দিক্ অরণ্যস্বরূপ অনুমিত হইতেছে ; এ অবস্থায় আমি কাহার প্রতি আসক্ত করিব ? ॥ ২১ ॥

আমি দেহস্বরূপ নহি, আমার কোনরূপ আকৃতি নাই, আমি সর্ব্ব প্রাণী হইতে ভিন্ন অর্থাৎ আমি (আত্মা) কোন প্রাণীরই অন্তর্ভূত নহি। আমি কেবল চিৎস্বরূপ। দেহধারণে যে আমার ইচ্ছা ছিল, তাহাই একমাত্র বন্ধনের হেতু ॥ ২২ ॥

অহো ! আমি অনন্ত মহাসমুদ্রসদৃশ। সহসা চিত্তবায়ু সেই মহাসাগরে প্রবাহিত হওয়াতেই ভবতরঙ্গ সমুদ্ভূত হইতেছে অর্থাৎ চিত্তের চপলতাহেতু লোকে সংসারমায়ায় মুগ্ধ হইয়া থাকে ॥ ২৩ ॥

আমি অনন্ত বারিনিধিস্বরূপ, সেই সমুদ্রে পুরুষরূপী বণিক্‌সম্প্রদায়ের জগৎ-পোত সর্ব্বদা ভাসমান রহিয়াছে। মনোরূপ প্রবল বায়ু প্রশমিত হইলেই দুর্ভাগ্য জীববৃন্দর সংসাররূপ সমুদ্রতরণী জলমগ্ন হইয়া বিনষ্ট হইয়া যায় ॥ ২৪ ॥

ময্যনন্তমহাম্ভোধৌ আশ্চর্য্যং জীববীচয়ঃ।
উদ্যন্তি ঘ্নন্তি খেলন্তি প্রবিশন্তি স্বভাবতঃ ॥ ২৫ ॥

ইত্যাত্মানুভবোল্লাসো নাম দ্বিতীয়-প্রকরণম্ ॥ ২ ॥

তৃতীয়-প্রকরণম্

আক্ষেপদ্বারোপদেশক

অষ্টাবক্র উবাচ।

অবিনাশিনমাত্মানমেকং বিজ্ঞায় তত্ত্বতঃ।
তবাত্মজ্ঞস্য ধীরস্য কথমর্থার্জ্জনে রতিঃ ॥ ১ ॥
আত্মজ্ঞানাদহো প্রীতির্বিষয়ভ্রমগোচরে।
শুক্তেরজ্ঞানতো লোভো যথা রজতবিভ্রমে ॥ ২ ॥

আমি অগাধ সমাসমুদ্রসদৃশ, কিন্তু বিস্ময়ের বিষয় এই যে, সেই মহাসাগরে জীবরূপ তরঙ্গবীচি সর্ব্বদা সমুত্থিত হইতেছে ও ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে, ক্রীড়া করিয়া বেড়াইতেছে এবং স্বভাবতঃই লয় প্রাপ্ত হইতেছে ॥ ২৫ ॥

ইতি আত্মানুভবোল্লাস নামক দ্বিতীয়-প্রকরণ সমাপ্ত।

অষ্টাবক্র কহিলেন, যখন তুমি আত্মাকে অবিনাশী ও অদ্বিতীয় বলিয়া জ্ঞাত হইয়াছ, তখন তুমি যথার্থই আত্মজ্ঞ এবং ধীর, অতএব তোমার অর্থার্জ্জনে রতি কেন ? ॥ ১ ॥

অহো ! শুক্তিজ্ঞানের অভাব হেতু যেরূপ রজতবিভ্রম ঘটে, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের অভাবপ্রযুক্ত জীবগণের বিষয়ে ভ্রম জন্মিয়া থাকে। যেমন

বিশ্বং স্ফুরতি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে।
সোঽহমস্মীতি বিজ্ঞায় কিং দীন ইব ধাবসি ॥ ৩ ॥
শ্রুত্বাপি শুদ্ধচৈতন্যমাত্মানমতিসুন্দরম্।
উপস্থেঽত্যন্তসংসক্তো মালিন্যমধিগচ্ছতি ॥ ৪ ॥
সর্ব্বভূতেষু চাত্মানং সর্ব্বভূতানি চাত্মনি।
মুনের্জ্জানত আশ্চর্য্যং মমত্বমনুবর্ত্ততে ॥ ৫ ॥
আস্থিতঃ পরমাদ্বৈতং মোক্ষার্থেঽপি ব্যবস্থিতঃ।
আশ্চর্য্যং কামবশগো বিকলঃ কেলিশিক্ষয়া ॥ ৬ ॥
উদ্ভূতং জ্ঞানদুর্ম্মিত্রমবধার্য্যাতিদুর্ব্বলঃ।
আশ্চর্য্যং কামমাকাঙ্ক্ষেৎ কালমন্তমনুশ্রিতঃ ॥ ৭॥

তরঙ্গনিকর মহাসাগরে সমুদ্ভূত হয়, সেইরূপ একমাত্র চিৎস্বরূপ আত্মা হইতেই এই জগৎ কল্পিত ; অর্থাৎ মহাসাগর যেমন তরঙ্গসমূহের প্রধান কারণ, সেইরূপ আত্মাই বিশ্বসংসারের একমাত্র প্রধান হেতু জানিবে। তুমি এই সকল বিষয় বিদিত হইয়াও কেন দুঃখিত-মনে ইতস্ততঃ পরিধাবিত হইতেছ ? ॥ ২-৩ ॥

আত্মা শুদ্ধ চৈতন্যময়, অতি সুন্দর, ইহা শুনিয়াও জীবগণ ইন্দ্রিয়াসক্তিবশতঃ মলিনতা লাভ করে। অহো! যে সকল ঋষি সর্ব্বজীবে আপনাকে এবং আপনাতে সর্ব্বভূত বিবেচনা করেন, তাঁহারাও যে মমতার অনুবর্ত্তী হন, ইহা আশ্চর্য্যের বিষয় সংশয় নাই ॥ ৪-৫ ॥

যিনি একমাত্র পরব্রহ্ম পরমপুরুষকে বিজ্ঞাত হইয়া মোক্ষার্থে ব্যবস্থিত হইয়াছেন, তিনিও যে কামানুবর্ত্তী হইয়া কেলিবাসনা করেন, ইহা অতীব আশ্চর্য্যের বিষয় ॥ ৬ ॥

বিষয়জ্ঞানকে অর্থাৎ সংসারমায়াকে দুর্ম্মিত্র অবধারিত করিয়াও যে দুর্ব্বল নরগণ চরমদশাতে ভোগাভিলাষী হয়, ইহা পরম বিচিত্র সংশয় নাই ॥ ৭ ॥

ইহামুত্র বিরক্তস্য নিত্যানিত্যবিবেকিনঃ।
আশ্চর্য্যং মোক্ষকামস্য মোক্ষাদেব বিভীষিকা॥ ৮॥
ধীরস্তু ভোজ্যমানোঽপি পীড্যমানোঽপি সর্ব্বদা।
আত্মানং কেবলং পশ্যন্ ন তুষ্যতি ন কুপ্যতি॥ ৯॥
চেষ্টমানং শরীরং স্বং পশ্যন্নন্যশরীরবৎ।
সংস্তবে চাপি নিন্দায়াং কথং ক্ষুভ্যেন্মহাশয়ঃ॥ ১০॥
মায়ামাত্রমিদং বিশ্বং পশ্যন্ বিগতকৌতুকঃ।
অপি সন্নিহিতে মুক্তৌ কথং ত্রস্যতি ধীরধীঃ॥ ১১॥

যিনি ঐহিক ও পারত্রিক সমস্ত বিষয়েই স্পৃহাশূন্য, যিনি পদার্থ-সমূহের নিত্যানিত্যবিচার বিষয়ে সম্যক্ পারদর্শী, যিনি সর্ব্বদা মোক্ষাভিলাষী, তিনিও যে অসৎ শরীর ও ধনাদি-বিয়োগে ভীত ও দুঃখিত হন, ইহা পরম আশ্চর্য্যের বিষয় বলিতে হইবে॥ ৮॥

ধীর ব্যক্তি সর্ব্বদা বিবিধ বিলাসদ্রব্য লাভ করিয়াও অথবা অন্য কর্ত্তৃক সর্ব্বদা উৎপীড়িত হইয়াও কোপাবিষ্ট বা আনন্দিত হন না, তিনি একমাত্র আত্মাকেই সর্ব্বদা অবলোকন করেন॥ ৯॥

জ্ঞানী ব্যক্তি কর্ম্মপটু স্বীয় শরীরকে অন্যের দেহস্বরূপ জ্ঞান করেন, সুতরাং স্তব বা নিন্দাবাদে তাঁহার ক্ষোভ জন্মিবে কেন? যখন তিনি দেহকে দেহজ্ঞান করেন না, তখন তাঁহার সাংসারিক কোন বিষয়েই বলবতী স্পৃহা সম্ভবে না॥ ১০॥

ধীরমতি এই বিশ্বকে মায়াধার বলিয়া বিবেচনা করেন, সুতরাং ভোগ-দর্শনাদিবিষয়ে কৌতুকহীন হইয়া ও মোক্ষকে নিকটস্থ পরিদর্শন করিয়াও তিনি ব্যগ্রভাব অবলম্বন করেন না। জ্ঞানবানের সমীপে সংসার অতি তুচ্ছ, তাঁহার কোন বিষয়েই স্পৃহা নাই, সুতরাং তিনি মুক্তপথ অবলম্বনে কাতর হন না॥ ১১॥

নিস্পৃহং মানসং যস্য নৈরাশ্যেঽপি মহাত্মনঃ।
তস্যাত্মজ্ঞানতৃপ্তস্য তুলনা কেন জায়তে ॥ ১২ ॥
স্বভাবাদেব জানানো দৃশ্যমেতন্ন কিঞ্চন।
ইদং গ্রাহ্যমিদং ত্যাজ্যং স কিং পশ্যতি ধীরধীঃ ॥ ১৩ ॥
অন্তস্ত্যক্তকষায়স্য নির্দ্বন্দ্বস্য নিরাশিষঃ।
যদৃচ্ছয়াগতো ভোগো ন দুঃখায় ন তুষ্টয়ে ॥ ১৪ ॥
ইত্যাক্ষেপদ্বারোপদেশকং নাম তৃতীয়-প্রকরণম্ ॥ ৩ ॥

যাঁহার চিত্ত সাংসারিক বিষয়ে নিস্পৃহ, তিনি কখনও নিরাশ হন না। তিনি সর্ব্বদা আত্মজ্ঞানে পরিতৃপ্ত থাকেন; সুতরাং সেই মহাত্মার সঙ্গে কাহার তুলনা হইতে পারে? সংসারে পরিদৃশ্যমান অখিল পদার্থই মিথ্যা, যিনি ইহা জ্ঞাত আছেন, তিনি কখনও বস্তুমাত্রকে হেয়, উপাদেয় ইত্যাদি উপাধি দ্বারা ভিন্ন করিতে ইচ্ছা করেন না ॥ ১২-১৩ ॥

যাঁহার চিত্তের মলিনতা নষ্ট হইয়াছে, যিনি সুখে সুখী বা দুঃখে দুঃখী হন না, যিনি সাংসারিক সুখাভিলাষী নহেন, তিনি নিজ বাসনানুসারে কোনরূপ ভোগে আনন্দিত বা দুঃখিত হন না ॥ ১৪ ॥

ইতি তৃতীয় প্রকরণ সমাপ্ত ॥

চতুর্থ-প্রকরণম্

অনুভবোল্লাসষট্‌ক

অষ্টাবক্র উবাচ ।

হন্তাত্মজ্ঞস্য ধীরস্য খেলতো ভোগলীলয়া ।
ন হি সংসারবাহীকৈর্ম্মূঢ়ৈঃ সহ সমানতাঃ ॥ ১ ॥
যৎপদং প্রেপ্সবো দীনাঃ শক্রাদ্যাঃ সর্ব্বদেবতা ।
অহো ! তত্র স্থিতো যোগী ন হর্ষমুপগচ্ছতি ॥ ২ ॥
তজ্‌জ্ঞস্য পুণ্যপাপাভ্যাং স্পর্শো হ্যন্তর্ন জায়তে ।
ন হ্যাকাশস্য ধূমেন দৃশ্যমানাপি সঙ্গতিঃ ॥ ৩ ॥
আত্মৈবেদং জগৎ সর্ব্বং জ্ঞাতং যেন মহাত্মনা ।
যদৃচ্ছয়া বর্ত্তমানং তং নিষেদ্ধুং ক্ষমেত কঃ ॥ ৪ ॥

অষ্টাবক্র কহিলেন, যে পুরুষ আত্মজ্ঞ ও ধীর অথচ নিরন্তর ভোগ-লীলায় ক্রীড়া করিতেছেন, সংসারভারবাহী মূর্খ পুরুষের সহিত তাঁহার উপমা কখনই সম্ভবে না ॥ ১ ॥

ইন্দ্রাদি দেবগণ যে মোক্ষপদপ্রাপ্তির আশায় ব্যগ্র হন, মহাযোগী ব্যক্তি সেই পথে সমাসীন হইয়াও কখন হর্ষাভিভূত হন না ॥ ২ ॥

আকাশমার্গে পরিদৃশ্যমান ধূম যেমন আকাশের সহিত সম্মিলিত থাকে না, সেইরূপ যিনি প্রকৃত ব্রহ্মতত্ত্বজ্ঞ, তাঁহার হৃদয় কখন পাপ বা পুণ্য স্পর্শ করিতে পারে না ॥ ৩ ॥

যে মহাত্মা জগৎ ও আত্মা উভয়ই এক পদার্থ অর্থাৎ জগৎ-সংসার হইতে আত্মা পৃথক্ নহে, এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়াছেন, তদীয় বাসনা সম্যক্‌রূপে ফলবতী হইয়া থাকে ; কেহই তাঁহার ব্যবহারের অন্যথাচরণ করিতে সমর্থ নহে ॥ ৪ ॥

আব্রহ্মস্তম্বপর্য্যন্তং ভূতগ্রামে চতুর্ব্বিধে।
বিজ্ঞস্যৈব হি সামর্থ্য-(অস্তি) মিচ্ছানিচ্ছাবিবর্জ্জনে ॥ ৫ ॥
আত্মানমদ্বয়ং কশ্চিজ্জানাতি পরমেশ্বরম্।
যদ্বেত্তি তৎ স কুরুতে ন ভয়ং তস্য কুত্রচিৎ ॥ ৬ ॥
ইত্যনুভবোল্লাসষট্‌কং নাম চতুর্থ-প্রকরণম্ ॥ ৪ ॥

পঞ্চম-প্রকরণম্

লয়চতুষ্টয়

অষ্টাবক্র উবাচ।
ন তে সঙ্গোঽস্তি কেনাপি কিং শুদ্ধস্ত্যক্তুমিচ্ছসি।
সংঘাতবিলয়ং কুর্ব্বন্নেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ১ ॥

যিনি জ্ঞানী, তিনিই আব্রহ্ম-স্তম্ব পর্য্যন্ত চতুর্ব্বিধ ভূতসমূহবিষয়ে ইচ্ছা বা দ্বেষ ত্যাগ করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ৫ ॥

যিনি পরমাত্মা ও পরমেশ্বরকে অদ্বয় ও অভেদ কল্পনা করিয়া ভজনা করেন, তিনি যাহা মনে চিন্তা করেন অথবা যাহা জ্ঞাত থাকেন, তাহাই সম্পাদনে সমর্থ হন, তাঁহার কোন বিষয়ে ভয়ের আশঙ্কা থাকে না ॥ ৬ ॥

ইতি অনুভবোল্লাসষট্‌ক নামক চতুর্থ প্রকরণ সমাপ্ত।

অষ্টাবক্র কহিলেন, সংসারে তুমি সঙ্গরহিত ও বিশুদ্ধজ্ঞানরূপ ; অতএব তোমার আবার ত্যাগেচ্ছা কি সম্ভবে? এইরূপে জ্ঞানলাভ করিয়া পাঞ্চভৌতিক দেহের বিনাশসাধনপূর্ব্বক পরব্রহ্ম পরমপুরুষে লয়প্রাপ্ত হও ॥ ১ ॥

উদেতি ভবতো বিশ্বং বারিধেরিব বুদ্বুদঃ।
ইতি জ্ঞাত্বৈকমাত্মানমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ২ ॥
প্রত্যক্ষমপ্যবস্তুত্বাদ্বিশ্বং নাস্ত্যমলে ত্বয়ি।
রজ্জুসর্প ইব ব্যক্তমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৩ ॥
সমদুঃখসুখঃ পূর্ণ আশা-নৈরাশ্যয়োঃ সমঃ।
সমজীবিতমৃত্যুঃ সন্নেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৪ ॥
ইতি লয়চতুষ্টয়ং নাম পঞ্চম-প্রকরণম্ ॥ ৫ ॥

জলবুদ্বুদ যেমন সাগরজল হইতে উৎপন্ন হইয়া পুনর্ব্বার সেই জলেই লয় প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ এই বিশ্ব-প্রপঞ্চ তোমা (আত্মা) হইতে সমুদ্ভূত হইয়া পরিণামে সেই আত্মাতেই বিলীন হইবে। এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া অনিত্য শরীরের বিনাশসাধন কর ॥ ২ ॥

রজ্জুতে সর্পভ্রম জন্মে বটে, কিন্তু তাহাতে যেরূপ প্রকৃত সর্পত্ব থাকে না, সেইরূপ এই বিশ্ব প্রত্যক্ষীভূত অবস্থায় বিদ্যমান থাকিলেও ইহার বাস্তবিক বস্তুত্ব নাই, সুতরাং তুমি নির্ম্মল হইলেও উহা তোমাতে অবস্থিত নহে, এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া লয়প্রাপ্ত হও ॥ ৩ ॥

তোমার সুখ-দুঃখ সমান, আশা-নিরাশা সমান এবং জীবন ও মৃত্যু সমান। তুমি আপনাকে পূর্ণ জ্ঞানময় বিবেচনা করিয়া লয় প্রাপ্ত হও ॥ ৪ ॥

ইতি পঞ্চম প্রকরণ সমাপ্ত।

ষষ্ঠ-প্রকরণম্

উত্তরচতুষ্ক

আকাশবদনন্তোঽহং ঘটবৎ প্রাকৃতং জগৎ।
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ১ ॥
মহোদধিরিবাহং সপ্রপঞ্চো বীচিসন্নিভঃ।
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ২ ॥
অহং সংশুক্তিসঙ্কাশো রূপ্যবদ্বিশ্বকল্পনা।
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৩ ॥

আমি আকাশের তুল্য অনন্ত অর্থাৎ গগনের যেমন সীমা নির্ণয় করা অসম্ভব, সেইরূপ আমারও (আত্মার) কোনরূপ সীমা নির্দ্দিষ্ট নাই। এই প্রকৃতিজাত জগৎ ঘট সদৃশ অর্থাৎ ঘট যেমন আকাশের অবচ্ছেদক, তেমন এই বিশ্ব আত্মার আংশিক অবচ্ছেদক বলিয়া জানিবে। এইরূপ জ্ঞানলাভ হইলে আত্মার ত্যাগ বা লয় কিরূপে সম্ভবে? ॥ ১ ॥

আমি (আত্মা) মহাসাগর সদৃশ এবং এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড তাহার তরঙ্গসদৃশ ভাসমান রহিয়াছে, এইরূপ জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা লয়ের সম্ভব হয় না ॥ ২ ॥

আমি অর্থাৎ আত্মা শুক্তিসদৃশ, আর এ বিশ্বব্রহ্মাণ্ড রৌপ্যতুল্য, এইরূপ জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা লয় হয় না ॥ ৩ ॥

অহং বা সর্ব্বভূতেষু সর্ব্বভূতান্যথো ময়ি
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৪ ॥
ইত্যুপদেশাত্মকং নাম ষষ্ঠ-প্রকরণম্ ॥ ৬ ॥

সপ্তম প্রকরণম্

অনুভবপঞ্চক

জনক উবাচ।

ময্যনন্তমহাম্ভোধৌ বিশ্বপোত ইতস্ততঃ।
ভ্রমতি স্বান্তবাতেন মম নাস্ত্যসহিষ্ণুতা ॥ ১ ॥
ময্যনন্তমহাম্ভোধৌ জগদ্বীচিঃ স্বভাবতঃ।
উদেতু বাস্তমায়াতু ন মে বৃদ্ধির্ন মে ক্ষতিঃ ॥ ২ ॥

আমি (আত্মা) নিয়ত সর্ব্বভূতে বিদ্যমান কিংবা সর্ব্বজীব সর্ব্বদা আমাতে বর্ত্তমান আছে, এই প্রকার জ্ঞান হইলে আত্মার ত্যাগ, গ্রহণ বা লয় কিরূপে হইবে? তাহা কখনই সম্ভব হয় না ॥ ৪ ॥

ইতি ষষ্ঠ প্রকরণ সমাপ্ত।

আমি অর্থাৎ আত্মা অনন্ত মহাসমুদ্রসদৃশ। এই অনন্ত মহাসাগররূপ আমার আত্মাতে এই বিশ্বরূপ তরী চিন্তাসমীরণ দ্বারা অর্থাৎ নিজ মানসিক কল্পনাবলে চতুর্দ্দিকে পরিভ্রমণ করিতেছে। ইহাতে আমার অসহিষ্ণুতা নাই। অনন্ত মহাসমুদ্র তুল্য আমার আত্মাতে জগদ্রূপ তরঙ্গমালা স্বভাবতঃই উত্থিত হইতেছে, তাহাতেও আমার কিছুই ক্ষতি-বৃদ্ধি নাই ॥ ১-২ ॥

ময্যানন্তমহাম্বোধৌ বিশ্বং নাম বিকল্পনা।
অতিশান্তো নিরাকার এতদেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩ ॥
নাত্মা ভাবেষু নো ভাবাস্তত্রাত্মনি নিরঞ্জনে।
ইত্যসক্তোঽস্পৃহঃ শান্ত এতদেবাহমাস্থিতঃ (অস্মি) ॥ ৪ ॥
অহো চিন্মাত্রমেবাহমিন্দ্রজালোপমং জগৎ।
ততো মম কথং কুত্র হেয়োপাদেয়কল্পনা ॥ ৫ ॥

ইত্যনুভবপঞ্চকং নাম সপ্তম-প্রকরণম্ ॥ ৭ ॥

আমি অর্থাৎ আত্মা শান্ত এবং নিরাকার। অনন্ত মহাসমুদ্রতুল্য আত্মাতে এই জগতের উৎপত্তি ও বিনাশ কেবলমাত্র কল্পনা। প্রকৃতপক্ষে মদীয় রূপান্তর বা দশান্তর নাই ॥ ৩ ॥

আত্মা শরীরপদার্থে আশ্রিত নহে এবং দেহাদিপদার্থও নিস্পৃহ হইয়া এইরূপেই অবস্থান করিতেছে, সুতরাং আমি কিছুতেই আসক্ত নই; আমি শান্তস্বরূপ হইয়াই অবস্থিতি করিতেছি ॥ ৪ ॥

এই জগৎ ইন্দ্রজালতুল্য এবং আমি চিৎস্বরূপ, সুতরাং সদসৎ কল্পনা আমার কেন হইবে? আমার (আত্মার) কিছুই তুচ্ছ বা উপাদেয় হইতে পারে না ॥ ৫ ॥

ইতি সপ্তম প্রকরণ সমাপ্ত।

———

অষ্টম-প্রকরণম্

বন্ধ-মোক্ষব্যবস্থা

অষ্টাবক্র উবাচ।

তদা বন্ধো যদা চিত্তং কিঞ্চিদ্বাঞ্ছতি শোচতি।
কিঞ্চিন্মুঞ্চতি গৃহ্লাতি কিঞ্চিং হৃষ্যতি কুপ্যতি ॥ ১ ॥
তদা মুক্তির্যদা চিত্তং ন বাঞ্ছতি ন শোচতি।
ন মুঞ্চতি ন গৃহ্লাতি ন হৃষ্যতি ন কুপ্যতি ॥ ২ ॥
তদা বন্ধো যদা চিত্তং সক্তং কাস্বপি দৃষ্টিষু।
তদা মোক্ষো যদা চিত্তং ন সক্তং সর্ব্বদৃষ্টিষু ॥ ৩ ॥

যে সময়ে চিত্ত কোন বিষয়ের ইচ্ছা করে, কোন বিষয়ের নিমিত্ত শোকাকুল হয়, কিছু ত্যাগ করে, কোন পদার্থ গ্রহণ করে, কিম্বা কোন বিষয়ে হৃষ্ট, আবার কোন বিষয়ে কুপিত হন, তখনই বন্ধন বলিয়া অবগত হইবে ॥ ১ ॥

যে সময় চিত্তের কোন বিষয়ে অভিলাষ থাকে না, যখন চিত্ত কাহারও জন্য শোকাতুর হয় না, কিছু ত্যাগ করে না, কোন পদার্থ গ্রহণ করে না, কোন বিষয়ে হৃষ্ট বা কুপিত হয় না, তখনই মুক্তিদশা জানিবে ॥ ২ ॥

যখন পরিদৃশ্যমান কোন পদার্থের উপর চিত্তের আসক্তি জন্মে, তখনই বন্ধন, আর যখন পরিদৃশ্যমান পদার্থের উপর চিত্তের কোনরূপ আসক্তি থাকে না, তখনই মোক্ষদশা জানিবে ॥ ৩ ॥

যদা নাহং তদা মোক্ষো যদাহং বন্ধনং তদা।
মত্বেতি হেলয়া কিঞ্চিন্মা গৃহাণ বিমুঞ্চ মা ॥ ৪ ॥
ইত্যষ্টাবক্রসংহিতায়াং বন্ধমোক্ষব্যবস্থা নাম অষ্টম-প্রকরণম্ ॥ ৮ ॥

নবম-প্রকরণম্

নির্ব্বেদাষ্টক

অষ্টাবক্র আহ।

কৃতাকৃতে চ দ্বন্দ্বানি কদা শান্তানি কস্য বা।
এবং জ্ঞাত্বেহ নির্ব্বেদাদ্ভব ত্যাগপরো ব্রতী ॥ ১ ॥
কস্যাপি তাত ধন্যস্য লোকচেষ্টাবলোকনাৎ।
জীবিতেচ্ছাবুভুক্ষা চ বুভুৎসোপশমং গতা ॥ ২ ॥

যাবৎ আমার ভিন্ন জ্ঞান আছে অর্থাৎ যে সময়ে আমি আত্মাভিমানে পূর্ণ, তখনই আমার বন্ধন এবং আত্মাভিমান না থাকিলেই আমার মোক্ষ। ইহা বিদিত হইয়া অবহেলাক্রমে কোন বস্তুর গ্রহণ বা পরিত্যাগ করিবে না ॥ ৪ ॥

ইতি বন্ধমোক্ষ নামক অষ্টম-প্রকরণ সমাপ্ত।

অষ্টাবক্র কহিলেন, এই জগন্মণ্ডলে ইহা করণীয়, ইহা অকরণীয়, এইরূপ অভিনিবেশ এবং সুখ দুঃখাদি দ্বন্দ্ব কখনও কাহারও শান্ত হয় না, ইহা জ্ঞাত হইয়া, সংসারে নির্ব্বেদ হেতু ইচ্ছাশূন্য হইয়া ত্যাগপর হও, কিছুতেই যেন তোমার বাসনা না থাকে ॥ ১ ॥

হে বৎস! এই সংসারে লোকচেষ্টা অবলোকন করতঃ অর্থাৎ জীবগণের সংসারে অবস্থান পরিদর্শন পূর্ব্বক তাহার মর্ম্ম জানিয়া

অনিত্যং সর্ব্বমেবেদং তাপত্রিতয়দূষিতম্।
অসারং নিন্দিতং হেয়মিতি নিশ্চিত্য শাম্যতি ॥ ৩ ॥
কোঽসৌ কালো বয়ঃ কিংবা যত্র দ্বন্দ্বানি নো নৃণাম্।
তান্যুপেক্ষ্য যথাপ্রাপ্তবৎ তাং সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥ ৪ ॥
নানা মতং মহর্ষীণাং সাধুনাং যোগিনাং তথা।
দৃষ্ট্বা নির্ব্বেদমাপন্নঃ কো ন শাম্যতি মানবঃ ॥ ৫ ॥
কৃত্বা মূর্ত্তিপরিজ্ঞানং চেতনস্য ন কিং গুরুঃ।
নির্ব্বেদসমতাযুক্ত্যা নিস্তারয়তি সংসৃতেঃ ॥ ৬ ॥
পশ্য ভূতবিকারাংস্ত্বং ভূতমাত্রান্ যথার্থতঃ।
তৎক্ষণাদ্বন্দ্বনির্মুক্তঃ স্বরূপস্থো ভবিষ্যসি ॥ ৭ ॥

লোকসমূহের মধ্যে কোন কোন ধন্য পুরুষের জীবনের অভিলাষ, ভোগের বাসনা এবং জ্ঞানের ইচ্ছা উপশান্ত অর্থাৎ বিরত হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

এই নিখিল সংসার তাপত্রয়দূষিত অর্থাৎ আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক, এই তিন প্রকার সন্তাপযুক্ত এই সংসার, তাই ইহাকে সেই ধন্য লোক অনিত্য, অসার, নিন্দিত ও হেয় বোধ করিয়া শান্ত হইয়া থাকেন ॥ ৩ ॥

কালই বা কি, বয়সই বা কি, আর জীবগণের সুখ-দুঃখাদি দ্বন্দ্বভাবগুলিই বা কি? ইহার কিছুরই প্রকৃত সত্তা নাই, এইরূপ জ্ঞানপূর্ব্বক উপেক্ষা করত তাঁহারা মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন ॥ ৪ ॥

সাধুদিগের, যোগিগণের এবং মহর্ষিদিগের মত পৃথক্ পৃথক্ হইয়া থাকে। ইহা বিদিত হইয়া কোন্ মানব নির্ব্বেদ লাভ করত শান্তিলাভ করিতে ইচ্ছা না করেন? ৫ ॥

গুরু চেতনের মূর্ত্তি পরিজ্ঞাত করাইয়া, নির্ব্বেদসমতা অবলম্বন করাইয়া সংসার হইতে কি লোক সকলকে নিস্তার করেন না? ৬ ॥

ভূতসমূহের (পঞ্চভূতের) বিকারভূত ইন্দ্রিয় ও দেহাদিকে যথার্থ ভূত

বাসনা এব সংসার ইতি সর্ব্বা বিমুঞ্চতা।
তত্ত্যাগো বাসনাত্যাগাৎ স্থিতিরদ্য যথা তথা ॥ ৮ ॥
ইতি নির্ব্বেদাষ্টকং নাম নবম-প্রকরণম্॥ ৯ ॥

দশম-প্রকরণম্

উপশমাষ্টক

অষ্টাবক্র উবাচ।

বিহায় বৈরিণং কামমর্থঞ্চানর্থসঙ্কুলম্।
ধর্ম্মমপ্যেতয়োর্হেতুং সর্ব্বাত্রানাদরং কুরু ॥১ ॥

বলিয়াই নিরীক্ষণ কর, ইহারা আত্মস্বরূপ নহে। তাহা হইলে তুমি শীঘ্রই বন্ধনবিমুক্ত হইয়া স্বীয় স্বরূপে অবস্থান করিতে পারিবে ॥ ৭ ॥

বাসনাই সংসার অর্থাৎ অভিলাষই সংসারের কারণ; অতএব সেই অনিত্য বাসনাকে সর্ব্বতোভাবে পরিত্যাগ কর। কারণ, বাসনাত্যাগেই সংসার ত্যাগ হইবে, বাসনাত্যাগ করিয়া (প্রারব্ধ বশতঃ) যথা তথা অবস্থিত হও ॥ ৮ ॥

ইতি নবম-প্রকরণ সমাপ্ত।

অনর্থসংঘটনকারী অর্থ ও কাম এই উভয় প্রবল শত্রুকে পরিত্যাগ কর। কাম ও অর্থের হেতুভূত যে ধর্ম্ম, ইহাদিগকে অনাদর কর অর্থাৎ চতুর্ব্বিধ ফলের মধ্যে মোক্ষই শ্রেষ্ঠতম। সুতরাং মোক্ষাভিলাষী পুরুষরা অপর তিন ফল—ধর্ম্ম, অর্থ এবং কামকে সর্ব্বদা পরিত্যাগ করিবে। ধর্ম্মলাভ করিতে হইলে সৎকার্য্যের অনুষ্ঠান করিতে হয়, আর সেই কার্য্যের

স্বপ্নেন্দ্রজালবৎ পশ্য দিনানি ত্রীণি পঞ্চ বা।
মিত্রক্ষেত্রধনাগার-দারদায়াদিসম্পদঃ ॥ ২ ॥
যত্র তত্র ভবেৎ তৃষ্ণা সংসারং বিদ্ধি তৎ তদা।
প্রৌঢ়বৈরাগ্যমাশ্রায় বীততৃষ্ণঃ সুখী ভব ॥ ৩ ॥
তৃষ্ণামাত্রাত্মকো বন্ধস্তন্নাশো মোক্ষ উচ্যতে।
সংসারাসক্তিমাত্রেণ প্রাপ্ততুষ্টির্মুহুর্মুহুঃ ॥ ৪ ॥
ত্বমেকশ্চেতনঃ শুদ্ধো জড়ং বিশ্বমসৎ তথা।
অবিদ্যাপি ন কিঞ্চিৎ সা কা বুভুৎসা তথাপি তে ॥ ৫ ॥

শুভফলে অর্থের ভোগ হইয়া থাকে, সুতরাং ধর্ম্মই অর্থাদির কারণ অর্থাৎ ধর্ম্ম হইতেই অর্থাদি প্রাপ্তি ঘটিয়া থাকে ॥ ১ ॥

মিত্র, ক্ষেত্র অর্থাৎ ভূমি, ধনাগার, দারা, জ্ঞাতি, ধন প্রভৃতি পার্থিব বস্তুনিচয় স্বপ্ন ও ইন্দ্রজালের ন্যায় তিন বা চারদিনের জন্য অর্থাৎ ক্ষণভঙ্গুর বলিয়া বিদিত হইবে ॥ ২ ॥

যেখানে যেখানে তোমার বাসনার প্রকাশ হইবে অর্থাৎ যে যে বিষয়ে তোমার স্পৃহা বলবতী হইবে, সেই সেই স্থানেই তুমি সংসারী বলিয়া গণ্য হইবে; কারণ, পূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে যে, কামনাই সংসার। যে যে বিষয়ে তোমার মন আকৃষ্ট হইবে, সেই সেই বিষয়কে আপদের কারণ বলিয়া জানিবে, সুতরাং ঐ সকলকে সর্ব্বদা ত্যাগ করিবে। আর প্রগাঢ় বৈরাগ্য আশ্রয় করতঃ নিস্পৃহ হইয়া সুখী হইবে ॥ ৩ ॥

তোমার ভোগ-ইচ্ছাই বন্ধন ও তাহার বিনাশই মুক্তি। তুমি সংসারে অনাসক্ত হইলেই পুনঃ পুনঃ আত্মপ্রাপ্তিজনিত প্রীতিলাভ করিবে ॥ ৪ ॥

তুমিই একমাত্র চেতনস্বরূপ (জ্ঞানময়), বিশুদ্ধ ও অদ্বিতীয়, আর নিখিল জগৎ জড়ময় ও মিথ্যা। তোমাতে কিছুমাত্র অবিদ্যা নাই, অতএব তুমি অবিদ্যাবিনাশের জন্য বাসনা করিতেছ কেন?

রাজ্যং সুতাঃ কলত্রাণি শরীরাণি ধনানি চ।
সংত্যক্তস্যাপি নষ্টানি তব জন্মনি জন্মনি ॥ ৬ ॥
অলমর্থেন কামেন সুকৃতেনাপি কর্ম্মণা।
এভিঃ সংসারকান্তারে ন বিশ্রান্তামভূন্মনঃ ॥ ৭ ॥
কৃতং ন কতি জন্মানি কায়েন মনসা গিরা।
দুঃখমায়াসদং কর্ম্ম তদপ্যাপুপরম্যতাম্ ॥ ৮ ॥
ইত্যুপশমাষ্টকং নাম দশম-প্রকরণম্ ॥ ১০ ॥

যে পুরুষ আত্মাকে অদ্বিতীয়, বিশুদ্ধ ও চিন্ময় বলিয়া অবগত আছেন, তিনি নিজেই আত্মতত্ত্বজ্ঞ, তাঁহার এইরূপ জ্ঞানে কি প্রয়োজন ? ৫ ॥

তুমি প্রত্যেক জন্মে অর্থাৎ যতবার এই সংসারে শরীরধারণ করিয়াছ, ততবারই রাজ্য, অপত্য, কলত্র, দেহ ও ধননিচয়ে আসক্ত হইয়াছ ; কিন্তু সেই সকল প্রতিজন্মেই ধ্বংস হইতেছে অর্থাৎ রাজ্য, অপত্য, কলত্র প্রভৃতি যে নশ্বর ও জড়, তাহা স্পষ্টই জানিতে পারিতেছ ॥ ৬ ॥

অর্থ ও কামের আবশ্যক কি, আর পুণ্যকর্ম্মেই বা আবশ্যক কি ? এই সংসারকান্তারে চিত্ত কদাচ অর্থ, কাম, পুণ্যকর্ম্ম প্রভৃতি বিষয়ে বিশ্রামলাভ করে না। তুমি কায়মনোবাক্যে কত কত ক্লেশকর ও দুঃখপ্রদ কার্য্যের অনুষ্ঠান (না জানি) কত জন্মেই করিয়াছ, অতএব এখন তুমি ঐ ক্লেশকর কার্য্য হইতে বিরত হও অর্থাৎ জীব মুক্তির অভিলাষী হইয়া কত শত কঠিন, ক্লেশকর ও দুঃখপ্রদ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করে, কিন্তু তাহার ফলে আবার এইকঠিন শৃঙ্খলস্বরূপ ভববন্ধনেই আবদ্ধ হইয়া পড়ে। তাই বলিতেছি, হে জীব! তুমি ঐ সমস্ত পরিত্যাগ করিয়া শান্তি লাভে সচেষ্ট হও ॥ ৭-৮ ॥

ইতি দশম-প্রকরণ সমাপ্ত।

একাদশ-প্রকরণম্

জ্ঞানাষ্টক

অষ্টাবক্র উবাচ।

ভাবাভাব--বিকারশ্চ স্বভাবাদিতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বিকারো গতক্লেশঃ সুখেনৈবোপশাম্যতি ॥ ১ ॥
ঈশ্বরঃ সর্ব্বনির্ম্মাতা নেহান্য ইতি নিশ্চয়ী।
অন্তর্গলিতসর্ব্বাশঃ শান্তঃ ক্বাপি ন সজ্জতে ॥ ২ ॥
আপদঃ সম্পদঃ কালে দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী।
তৃপ্তঃ স্বচ্ছেন্দ্রিয়ো নিত্যং ন বাঞ্ছতি ন শোচতি ॥ ৩

এই সংসারের নিখিল ভাবাভাবরূপ বিকার স্বভাব হইতেই হইতেছে, যে পুরুষ এইরূপ নিশ্চয় করিয়া জানেন, তিনি বিকারহীন ও ক্লেশহীন হইয়া অক্লেশে শান্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ১ ॥

যিনি সর্ব্বশক্তিমান পরমাত্মা জগদীশ্বরকে সমস্ত পদার্থের নির্ম্মাতা অর্থাৎ সমগ্র সৃষ্টির আদিম কারণ বলিয়া জ্ঞাত হইয়াছেন এবং তিনি ব্যতীত আর কিছুই নাই, ইহাও নিশ্চয় বিদিত হইয়াছেন, তাঁহারই চিত্ত হইতে সমগ্র আশা তিরোহিত হইয়া থাকে। কোন বস্তুতেই তিনি আসক্ত নহেন ৷ ২ ॥

সম্পদ্ ও আপদ্ অর্থাৎ সুখ ও দুঃখ কেহ অভিলাষ না করিলেও উহা স্বয়ংই যথাসময়ে উপস্থিত হয়, এইরূপ যিনি নিশ্চয় বিদিত আছেন, তিনি সর্ব্বতোভাবে পরিতৃপ্ত হইয়াছেন, তাঁহার ইন্দ্রিয়নিচয় বিষয় দ্বারা কখনও আকৃষ্ট হয় না, তিনি কিছুতেই বাসনা বা শোক করেন না ॥ ৩ ॥

সুখদুঃখে জন্মমৃত্যু দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী।
সাম্যদর্শী নিরায়াসঃ কুর্ব্বন্নপি ন লিপ্যতে ॥ ৪ ॥
চিন্তয়া জায়তে দুঃখং নান্যথেহেতি নিশ্চয়ী।
তয়া হীনঃ সুখী শান্তঃ সর্ব্বত্র গলিতস্পৃহঃ ॥ ৫ ॥
নাহং দেহো ন মে দেহো বোধোঽহমিতি নিশ্চয়ী।
কৈবল্যমিব সংপ্রাপ্তো ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৬ ॥
আব্রহ্মস্তম্বপর্য্যন্তমহমেবেতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বিকল্পঃ শুচিঃ শান্তঃ প্রাপ্তাপ্রাপ্তস্থনির্বৃতঃ ॥ ৭ ॥

প্রাক্তন অদৃষ্ট হেতুই সুখ ও দুঃখ এবং জন্ম-মৃত্যু এই সকল উপস্থিত হয়, ইহা যিনি বিদিত হইয়াছেন, তিনি কখনই "এই ফল আমি লাভ করিব" এইরূপ মনে করিয়া ক্লেশ প্রাপ্ত হন না, তিনি কর্ম্ম করিয়াও তাহাতে অনাসক্ত থাকেন ॥ ৪ ॥

যিনি চিন্তাকেই নিখিল দুঃখের মূল বলিয়া অবগত আছেন, অপর কিছুই নহে, অর্থাৎ যে পুরুষ চিন্তা হইতেই সকল দুঃখ উদ্ভূত হয়, এইরূপ নিশ্চয় বুঝিয়াছেন, তিনিই এ সংসারে সেই ভীষণ চিন্তা-শত্রুকে পরিত্যাগ করিয়া সকল বিষয়ে নিস্পৃহ হইয়া সুখী ও শান্ত হইতে সমর্থ হন ॥ ৫ ॥

আমি দেহ নহি, আমি (আত্মা) শরীরের কোন অংশ নহি, আমার শরীর অর্থাৎ আকার নাই, আমি জ্ঞানময়; যিনি ইহা স্থিররূপে বুঝিয়াছেন, তিনি মুক্তি বিষয়ে অবস্থান পূর্ব্বক কৃত ও অকৃত নিখিল কার্য্যসমূহে মনোযোগ করেন না ॥ ৬ ॥

যিনি ব্রহ্ম হইতে গুল্মাদি নিখিল বস্তুতেই আমি (আত্মা) আছি, এইরূপ বুঝিয়াছেন, সেই মহাপুরুষই বিকল্পরহিত, পবিত্র, শান্ত এবং প্রাপ্ত ও অপ্রাপ্ত সকল বিষয়েই আনন্দিত থাকেন ॥ ৭ ॥

নানাশ্চর্য্যমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বাসনঃ স্ফূর্তিমাত্রো ন কিঞ্চিদিব শাম্যতি ॥ ৮ ॥
ইতি জ্ঞানাষ্টকং নাম একাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১১ ॥

দ্বাদশ-প্রকরণম্

জনক উবাচ।

কায়কৃত্যাসহঃ পূর্ব্বং ততো বাগ্বিস্তরাসহঃ।
অথ চিন্তাসহস্তস্মাদেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ১ ॥
প্রীত্যভাবেন শব্দাদেরদৃশ্যত্বেন চাত্মনঃ।
বিক্ষেপৈকাগ্রহৃদয় এবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ২ ॥

যে পুরুষ এই নানারূপ আশ্চর্য্য দ্রব্যনিচয়ে পরিবেষ্টিত বিশ্ব কিছুই নহে ইহা নিশ্চয় বিদিত আছেন, তিনিই কামনারহিত ও পূর্ণবিকশিত এবং তিনিই সংসারকে অনিত্য বোধ করতঃ শান্তিলাভ করিয়াছেন ॥ ৮ ॥

ইতি একাদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

আমি কখনই কোনরূপ শারীরিক কার্য্যে লিপ্ত নহি, সুতরাং জপাদি কার্য্যেও অনাসক্ত; অতএব চিত্তের ব্যাপাররূপ চিন্তাবিষয়েও আমি সর্ব্বব্যাপারবিহীন হইয়া অবস্থিতি করিতেছি ॥ ১ ॥

আমার রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ, এই পঞ্চবিধ গুণের প্রতি আসক্তি না থাকায় এবং আত্মা অদর্শনীয়, সুতরাং তাহার ধ্যানাদি অসম্ভব, এইরূপ জ্ঞান হওয়ায় আমার মন অচঞ্চল ও একাগ্রতা প্রাপ্ত হইয়াছে;

মমাধ্যাসাদি-বিক্ষিপ্তৌ ব্যবহারঃ সমাধয়ে।
এবং বিলোক্য নিয়মমেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩।
হেয়োপাদেয়বিরহাদেবং হর্ষবিষাদয়োঃ।
অভাবাদদ্য হে ব্রহ্মন্নেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৪ ॥
আশ্রমানাশ্রমধ্যানং চিত্তস্বীকৃতবর্জ্জনম্।
বিকল্পং মম বীক্ষ্যৈতৈরেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৫।
কর্ম্মানুষ্ঠানমজ্ঞানাৎ যথৈবোপরমস্তথা।
বুদ্ধা সম্যগিদং তত্ত্বমেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৬।
অচিন্ত্যং চিন্ত্যমানোঽপি চিন্তারূপং ভজত্যসৌ
ত্যক্ত্বা তদ্ভাবনং তস্মাদেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৭ ॥

অতএব আমি ব্যাপারবিরহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি। আত্মাতে কর্ত্তৃত্বভোক্তৃত্বাদি অনর্থক অভ্যাস থাকিলেই তাহা নিবারণের জন্য সমাধির অনুষ্ঠান করিতে হয়, এইরূপ নিয়ম পরিবর্ত্তন করিয়াছি, অতএব কর্ত্তৃত্বাদি অভ্যাস-নিরাসের নিমিত্ত আমার সমাধি অনুষ্ঠানের আবশ্যক নাই, অতএব আমি ব্যাপারবিহীন হইয়া অবস্থিতি করিতেছি ॥ ২-৩ ॥

হে ব্রাহ্মন্! আমার হেয় উপাদেয় জ্ঞান অর্থাৎ এই বস্তু তুচ্ছ আর এই পদার্থ উপাদেয়, এরূপ জ্ঞান নাই এবং আমার আনন্দ বা বিষাদও নাই; অতএব আমি ব্যাপাররহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি। আশ্রম, অনাশ্রম, ধ্যান ও চিত্তের স্বীকৃতবিষয়ে পরিত্যাগ—এ সকলই কল্পনামাত্র, এইরূপ বিবেচনা করিয়া আমি অবস্থান করিতেছি ॥ ৪-৫ ॥

অজ্ঞান হেতু কর্ম্মানুষ্ঠান এবং তাহাতে নিবৃত্তি হইয়া থাকে, ইহা সম্যক্ বুঝিয়া আমি নির্ব্যাপার হইয়া অবস্থান করিতেছি ॥ ৬ ॥

আত্মা বা ব্রহ্ম অচিন্ত্য, এইরূপ চিন্তা করিলে আত্মাই চিন্তার

এবমেব কৃতং যেন স কৃতার্থো ভবেদসৌ।
এবমেব স্বভাবো যঃ স কৃতার্থো ভবেদসৌ ॥ ৮ ॥
ইত্যহমেবাষ্টকং নাম দ্বাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১২ ॥

ত্রয়োদশ-প্রকরণম্

সুখসপ্তক

জনকঃ পুনরুবাচ।

অকিঞ্চনভবং স্বাস্থ্যং কৌপীনত্বেঽপি দুর্লভম্।
ত্যাগাদানে বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ১ ॥

বিষয়ীভূত হইয়া থাকে, অতএব আত্মা বা ব্রহ্ম অচিন্ত্য, এইরূপ চিন্তা পরিত্যাগ পূর্ব্বক আমি চিন্তারহিত হইয়া অবস্থান করিতেছি ॥ ৭ ॥

যে পুরুষ এইরূপ অর্থাৎ পূর্ব্ববর্ণিত বিষয়গুলি হৃদয়ঙ্গম করিয়াছেন, তিনিই কৃতার্থ হইয়াছেন, কিংবা যাঁহার স্বভাবই পূর্ব্বোক্তরূপ, তিনিই এ সংসারে চরিতার্থ সন্দেহ নাই ॥ ৮ ॥

ইতি দ্বাদশ-প্রকরণ সমাপ্ত।

এই বিশ্বের যাবতীয় পদার্থই মিথ্যা, অতএব আমার কিছুই নাই। আর আমিও কিছুই নহে, এইরূপ মহদ্‌জ্ঞানজন্য যে সুখ হয়, তাদৃশ সুখ যিনি কৌপীনধারী, তাঁহারও হয় না অথাৎ কৌপীনধারী হইলেই তাঁহার তাদৃশ জ্ঞাননিমিত্ত সুখের অভিলাষ হয় না। যদি তাঁহারও ঐরূপ জ্ঞাননিমিত্ত সুখ না জন্মে, তাহা হইলে তিনিও সুখী নহেন, এই ভাবিয়া বিষয়ের ত্যাগ ও গ্রহণ পূর্ব্বক আমি যথাসুখে অধিষ্ঠিত রহিয়াছি ॥ ১ ॥

কুত্রাপি খেদঃ কায়স্য জিহ্বা কুত্রাপি খিদ্যতে।
মনঃ কুত্রাপি তত্ত্যক্ত্বা পুরুষার্থে স্থিতঃ সুখম্॥ ২ ॥
কৃতং কিমপি নৈব স্যাদিতি সঞ্চিন্ত্য তত্ত্বতঃ।
যদা যৎ কর্ত্তুমায়াতি তৎ কৃত্বাসে যথাসুখম্॥ ৩ ॥
কর্ম্মনৈষ্কর্ম্মনির্বন্ধভাবাদেহস্থ-যোগিনঃ।
সম্বাং সংযোগবিরহাদহমাসে যথাসুখম্॥ ৪ ॥
অর্থানর্থৌ ন মে স্থিত্যা গত্যা বা শয়নেন বা।
তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ তস্মাদহমাসে যথাসুখম্॥ ৫ ॥

এই বিশ্বের সর্ব্বত্রই দেখিতে পাওয়া যায়, কোথাও শারীরিক ক্লেশ বা খেদ, কোথাও মানসিক ক্লেশ আর কোথাও বা রসনার খেদ। আমি এই সকল খেদ পরিত্যাগ করিয়া যথাসুখে সংস্থিত আছি॥ ২॥

আমি তত্ত্বজ্ঞানজন্য এই বোধ করিয়াছি যে, আত্মার কোনরূপ কার্য্যই নাই, অর্থাৎ আত্মা সমস্ত বিষয়েই নির্লিপ্ত। ইহা বুঝিয়া যখন যে কর্ম্ম উপস্থিত হয়, তাহাই সাধন করিয়া আমি যথাসুখে সমাধিষ্ঠিত আছি। ইদানীং আমি আর কোন কার্য্যের উদ্‌যোগ করি না কিংবা কোন কার্য্যের ফলাকাঙ্ক্ষীও হই না। তবে আমার যখন যে কার্য্য উপস্থিত হয়, তাহাই সম্পাদন করিয়া আমি যথাসুখে বাস করিতেছি॥ ৩॥

শরীরাসক্ত যোগিগণের স্বভাবতঃই কর্ম্ম, নিষ্কর্ম্ম ও নির্ব্বন্ধাদি জন্মিয়া থাকে, কিন্তু আমার শরীরের সহিত সংযোগ ও বিয়োগ নাই, অতএব আমি যথাসুখে বাস করিতেছি॥ ৪॥

আমার পক্ষে স্থিতি (সত্তা), গতি (গমন) অথবা নিদ্রা ইহার কোন বিষয়ে অর্থ বা অনর্থ নাই, সেই জন্য স্থিতি, গতি, নিদ্রা প্রভৃতি সমস্ত সম্পন্ন করিয়াও আমি যথাসুখে বাস করিতেছি অর্থাৎ আমি স্থিতি, গতি, নিদ্রা ইত্যাদি সমস্ত কর্ম্মেই অনাসক্ত হইয়া কার্য্যের অনুষ্ঠান করিতেছি, অর্থাৎ কার্য্য করিতে হয়, তাই করিতেছি;

স্বপতো নাস্তি মে হানিঃ সিদ্ধির্যত্নবতো ন বা।
নাশোল্লাসৌ বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৬ ॥
সুখাদিরূপানিয়মং ভাবেষ্বালোক্য ভূরিশঃ।
শুভাশুভে বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৭ ॥
ইতি সুখসপ্তকং নাম ত্রয়োদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৩ ॥

চতুর্দ্দশ-প্রকরণম্

শান্তিচতুষ্ক

জনক উবাচ।

প্রকৃত্যা শূন্যচিত্তো যঃ প্রমাদাদ্ভাবভাবনঃ।
নিদ্রিতো বোধিত ইব ক্ষীণসংসরণো হি সঃ

সুতরাং আমার ঐরূপ কার্য্যকরণে আস্থা বা অনাস্থা নাই, এই নিমিত্ত আমি ঐ সকল নিষ্পাদন করিয়াও যথাসুখে বাস করিতেছি ॥ ৫ ॥

শয়নে আমার কোন হানি নাই, সিদ্ধির প্রতি যত্ন করিতেও আমার ইচ্ছা নাই, অতএব আমি নাশ ও উল্লাস অর্থাৎ বিষাদ ও আনন্দ পরিত্যাগ করিয়া যথাসুখে বাস করিতেছি। এখন আমার কার্য্যে যত্ন করাও যাহা, আর একেবারে কার্য্য না করাও তাহাই। কেন না, আমার বাসনা নাই। ॥ ৬ ॥

এই বিশ্বে সুখদুঃখরূপ নানাপ্রকার অনিয়ম দেখিয়া আমি মঙ্গল অমঙ্গল উভয়কেই পরিত্যাগপূর্ব্বক যথাসুখে বাস করিতেছি ॥ ৭ ॥

ইতি ত্রয়োদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

যাঁহার চিত্ত স্বভাবতঃ বিষয়ে নিরাসক্ত এবং যিনি প্রমাদ হেতু (ভ্রম হেতু) নিখিল বিষয়ের চিন্তা করেন, তিনি প্রথমে নিদ্রিত, পরে জাগরিত

ক ধনানি ক মিত্রাণি ক মে বিষয়দস্যবঃ।
ক শাস্ত্রং ক চ বিজ্ঞানং যদা মে গলিতা স্পৃহা॥ ২॥
বিজ্ঞাতে সাক্ষিপুরুষে পরমাত্মনি চেশ্বরে।
নৈরাশ্যে বন্ধমোক্ষে চ ন চিন্তা মুক্তয়ে মম॥ ৩॥
অন্তর্বিকল্পশূন্যস্য বহিঃ স্বচ্ছন্দচারিণঃ।
ভ্রান্তস্যেব দশাস্তাস্তাস্তাদৃশা এব জানতে॥ ৪॥
ইতি শান্তিচতুষ্কং নাম চতুর্দ্দশ-প্রকরণম্॥ ১৪॥

জাগরিত পুরুষের ন্যায় অল্পবৃত্তি হইয়া থাকেন অর্থাৎ যেমন কোন লোক নিদ্রিতাবস্থায় নানারূপ স্বপ্ন দেখিয়া জাগরিত হইবামাত্রই সেই দৃষ্ট স্বপ্ন অনিত্য বলিয়া বুঝিতে পারে, সেইরূপ লোকের আত্মজ্ঞান হইলে তাহারা এই সংসারকে স্বপ্নসদৃশ অনিত্য বলিয়া স্থির করিতে পারে॥ ১॥

যখন আমার বিষয়কামনা দূরীভূত হইবে, তখন সেই ধন কোথায়, বন্ধুই বা কোথায়, বিষয়রূপ দস্যুসমূহই বা কোথায়? শাস্ত্রই বা কোথায়, আর বিজ্ঞানই বা কোথায়? অর্থাৎ যে যে পুরুষের আত্মজ্ঞান জন্মিয়াছে, তাহাদের নিকট ধন, মিত্র, শাস্ত্র ও বিজ্ঞান এ সমস্ত জ্ঞান থাকে না॥ ২॥

যখন বিশ্বের নেত্রের স্বরূপ পরমাত্মাতে আমার ঈশ্বরজ্ঞান জন্মিয়াছে, তখন আর আমার নৈরাশ্য, সাংসারিক বন্ধন, মুক্তিজ্ঞান, এমন কি, স্বীয় মুক্তির জন্যও চিন্তা নাই অর্থাৎ আত্মজ্ঞানপূর্ণ পুরুষগণ কখন মুক্তির জন্যও ভাবনা করেন না॥ ৩॥

যাঁহার মন বিকল্পশূন্য অথচ বাহিরে যিনি স্বচ্ছন্দবিহারী, তিনিই ভ্রান্তপুরুষগণের অর্থাৎ সংসারাসক্ত লোকনিচয়ের যে পৃথক্ পৃথক্ অবস্থা, তাহা বুঝিতে পারেন অর্থাৎ নির্লিপ্ত পুরুষগণ যে কোন কার্য্য করুন না কেন, তাঁহারা সেই সেই কর্ম্মের কারণ, গতি ও ফল অবগত হইতে পারিবেন॥ ৪॥

ইতি শান্তিচতুষ্ক নামক চতুর্দ্দশ প্রকরণ সমাপ্ত।

পঞ্চদশ প্রকরণম্

তত্ত্বোপদেশবিংশক

অষ্টাবক্র উবাচ।

যথাতথোপদেশেন কৃতার্থঃ সত্ত্ববুদ্ধিমান্।
আজীবমপি জিজ্ঞাসুঃ পরস্তত্র বিমুহ্যতি ॥ ১ ॥
মোক্ষো বিষয়বৈরস্যং বন্ধো বৈষয়িকো রসঃ।
এতাবদেব বিজ্ঞানং যথেচ্ছসি তথা কুরু ॥ ২ ॥
বাগ্মিপ্রাজ্ঞমহোদ্যোগং জনং মূকং জড়ালসম্।
করোতি তত্ত্ববোধোঽয়মতস্ত্যক্তো বুভুক্ষুভিঃ ॥ ৩ ॥

সত্ত্বগুণশীল ও বুদ্ধিমান্ লোক যথাতথা উপদেশ প্রাপ্ত হইয়াও কৃতার্থ হইয়া থাকে, কিন্তু অপর লোকরা আজীবন তত্ত্বজিজ্ঞাসু হইয়াও মোহপ্রাপ্ত হয়। অর্থাৎ সত্ত্বগুণ যাহাদের নাই, তাহারা সকলের নিকট উপদেশ প্রাপ্ত হইয়াও চঞ্চল হইয়া থাকে। কেন না, যদিও উপদেশগুলির অর্থ একরূপ, তথাপি তাহারা কতকগুলিকে অপরগুলি অপেক্ষা উত্তম জ্ঞান করিয়া থাকে; তাহাতেই তাহাদের মোহ জন্মে; কিন্তু যাহারা সত্ত্বগুণশালী, তাহারা সকল উপদেশকেই সমান জ্ঞান করিয়া শান্ত হইয়া থাকে ॥ ১ ॥

বৈরাগ্যকেই মুক্তি এবং বিষয়ানুরাগকেই বন্ধন বলা হইয়াছে। ইহাই বিজ্ঞান। এই বিষয় জ্ঞাত হইয়া ইচ্ছানুরূপ কর্ম্ম কর ॥ ২ ॥

এই তত্ত্বজ্ঞানপ্রভাবে বাগ্মী মূঢ় হয়, প্রাজ্ঞ জড়বৎ হইয়া থাকে এবং উদ্যোগী পুরুষকে অলস করা যায়। এই জন্য বিষয়াসক্ত পুরুষের নিকট এই তত্ত্বজ্ঞান আদরণীয় নহে ॥ ৩ ॥

ন ত্বং দেহো ন তে দেহো ভোক্তা কর্ত্তা ন বা ভবান্।
চিদ্রূপোঽসি সদা সাক্ষী নিরপেক্ষঃ সুখং চর ॥ ৪ ॥
রাগদ্বেষৌ মনোধর্ম্মৌ ন মনস্তে কদাচন।
নির্ব্বিকল্পোঽসি বোধাত্মা নির্ব্বিকারঃ সুখং চর ॥ ৫ ॥
সর্ব্বভূতেষু চাত্মানং সর্ব্বভূতানি চাত্মনি।
বিজ্ঞায় নিরহঙ্কারো নির্ম্মমস্ত্বং সুখী ভব ॥ ৬ ॥
বিশ্বং স্ফুরতি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে।
তৎ ত্বমেব ন সন্দেহশ্চিন্মূর্ত্তে বিজ্বরো ভব ॥ ৭ ॥
শ্রদ্ধৎস্ব তাত শ্রদ্ধৎস্ব নাত্র মোহং কুরু প্রভো।
জ্ঞানস্বরূপো ভগবানাত্মা ত্বং প্রকৃতেঃ পরঃ ॥ ৮ ॥

তোমার নিজ দেহ নাই, তুমি নিজেও শরীর নহ; তুমি ভোক্তা অথবা কর্ত্তাও নহ। তুমি সাক্ষিস্বরূপ চিন্ময়, অতএব নিরপেক্ষ হইয়া সুখে বিচরণ কর ॥ ৪ ॥

অনুরাগ ও দ্বেষ মনের ধর্ম্ম; কিন্তু তোমার মন নাই, যে হেতু তুমি নির্ব্বিকল্প; বিকারবিহীন ও জ্ঞানময়; অতএব তুমি নিরপেক্ষ হইয়া সুখে বিচরণ কর ॥ ৫ ॥

আত্মাতে সর্ব্বভূত এবং সর্ব্বভূতে আত্মাকে অবস্থিত অবগত হইয়া নিরহঙ্কার ও মমতাবিহীন হইয়া সুখী হও ॥ ৬ ॥

সাগরে তরঙ্গসমূহের ন্যায় যে স্থানে এই বিশ্ব স্ফুরিত হইতেছে, তুমি সেই চিন্মূর্ত্তি, ইহাতে কোনরূপ সন্দেহ নাই। এইরূপ জ্ঞাত হইয়া নিখিল-সন্তাপরহিত হও ॥ ৭ ॥

তুমি এই বিষয়ে শ্রদ্ধাবান্ হও এবং মোহ পরিত্যাগ কর। তুমিই (আত্মা) প্রকৃতি হইতে অতীত, জ্ঞানস্বরূপ ভগবান ॥ ৮ ॥

গুণৈঃ সংবেষ্টিতো দেহস্তিষ্ঠত্যায়াতি যাতি চ।
আত্মা ন গন্তা নাগন্তা কিমেনমনুশোচসি ॥ ৯ ॥
দেহস্তিষ্ঠতু কল্পান্তং গচ্ছত্বদ্যৈব বা পুনঃ।
ক্ব বৃদ্ধিঃ ক্ব চ বা হানিস্তব চিন্মাত্ররূপিণঃ ॥ ১০ ॥
ত্বয্যনন্তমহাম্ভোধৌ বিশ্ববীচিঃ স্বভাবতঃ।
উদেতু বাস্তমায়াতু ন তে বৃদ্ধির্ন বা ক্ষতিঃ ॥ ১১ ॥
তাত চিন্মাত্ররূপোহসি ন তে ভিন্নমিদং জগৎ।
অতঃ কস্য কথং কুত্র হেয়োপাদেয়কল্পনা ॥ ১২ ॥

এই শরীর সত্ত্বরজস্তমাদি গুণসমূহ দ্বারা বেষ্টিত, ইহার উৎপত্তি, স্থিতি ও বিনাশ অবশ্যম্ভাবী। নির্গুণ আত্মা উৎপত্তি-প্রভৃতিরহিত, সুতরাং আত্মার জন্য অনুশোচনায় ফল কি? তুমি স্বয়ংই আত্মা। তুমি দেহ নহ এবং দেহও তোমার নহে, সুতরাং তুমি জন্মমৃত্যু-বিরহিত; অতএব আত্মার জন্য কেন বৃথা শোক করিতেছ? ৯ ॥

এই দেহ কল্পান্তস্থায়ী হউক কিংবা অদ্যই ধ্বংস হউক, তাহাতে চিন্মাত্ররূপী তোমার (আত্মার) ক্ষতিবৃদ্ধি কিছুই নাই ॥ ১০ ॥*

অনন্ত মহাসমুদ্র তুল্য তোমাতে এই বিশ্বরূপ তরঙ্গ উদ্ভূত হউক কিংবা লয় প্রাপ্তই হউক, তাহাতে তোমার (আত্মার) কি ক্ষতি-বৃদ্ধি আছে? ১১ ॥

হে বৎস! তুমি চিন্মাত্রস্বরূপ, তোমার সহিত বিশ্বের পার্থক্য নাই, সুতরাং এই বস্তু তুচ্ছ আর এই বস্তু উপাদেয়, এই প্রকার কল্পনা পরিত্যাগ কর ॥ ১২ ॥

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যখন তুমি দেহ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক্, তখন আর সেই শরীরের স্থায়িত্ব ও অনশ্বরত্ব-নশ্বরত্বে তোমার বৃদ্ধি বা হানি কিছুই নাই।

একস্মিন্নব্যয়ে শান্তে চিদাকাশেঽমলে ত্বয়ি।
কুতো জন্ম কুতঃ কর্ম্ম কুতোঽহঙ্কার এব চ ॥ ১৩ ॥
যত্ত্বং পশ্যসি তত্রৈকস্ত্বমেব প্রতিভাসসে।
কিং পৃথগ্‌ভাসতে স্বর্ণাৎ কটকাঙ্গদনূপুরম্‌ ॥ ১৪ ॥
অয়ং সোঽহময়ং নাহং বিভাগমিতি সন্ত্যজ।
সর্ব্বমাত্মেতি নিশ্চিত্য নিঃসংকল্পঃ সুখী ভব ॥ ১৫ ॥
তবৈবাজ্ঞানতো বিশ্বং ত্বমেকঃ পরমার্থতঃ।
ত্বত্তোঽন্যো নাস্তি সংসারী নাসংসারী চ কশ্চন ॥ ১৬ ॥

তুমি (আত্মা) অব্যয়, শান্ত, চিন্ময় ও বিমল ; অতএব তোমাতে জন্ম, কর্ম্ম ও অহঙ্কার আরোপ করা কখনই সম্ভবে না ॥ ১৩ ॥ *

তুমি যাহা কিছু দর্শন করিতেছ, তাহাতেই তুমি কারণরূপে সমুদ্ভাসিত হইতেছ। যেমন স্বর্ণ আর স্বর্ণনির্ম্মিত অঙ্গদ ও নূপুর প্রভৃতি অলঙ্কারাদিতে প্রভেদ নাই, তেমনই তোমাতে ও দৃশ্যমান পদার্থে পার্থক্য নাই ॥ ১৪ ॥

"ইহা আমি, ইহা আমি নহি" এই সমস্ত জ্ঞান দূর কর। এই নিখিল বিশ্ব আত্মময়, এইরূপ জ্ঞান করিয়া নিঃসঙ্কল্প হইয়া সুখী হও ॥ ১৫ ॥

তোমার অজ্ঞানতা বশতঃই এই জগদ্‌ব্রহ্মাণ্ড প্রতীয়মান হইতেছে ; কিন্তু স্বরূপতঃ তুমি এক—অদ্বয় ; তুমি সংসারী হও আর অসংসারী হও, তোমা ভিন্ন অন্য কোন পদার্থের সত্তা নাই অর্থাৎ যখন তুমি অজ্ঞানমায়ায় সংবদ্ধ থাক, তখন তুমি সংসারী এবং যখন তুমি তাহা নহ, তখনই নিঃসংসারী। ফল কথা, তুমি অজ্ঞানাবস্থায় বদ্ধ থাক বা তাহা হইতে

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, তুমি (আত্মা) যখন অবিনাশী, তখন তোমার আবার উৎপত্তি কিরূপে সম্ভবে ? যখন তুমি শান্ত, তখন তোমার কার্য্য কোথায় ? যখন তুমি চিন্ময়, তখন আবার তোমার অহঙ্কার কোথায় ?

ভ্রান্তিমাত্রমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বাসনঃ স্ফুর্ত্তিমাত্রো ন কিঞ্চিদিতি শাম্যতি ॥ ১৭ ॥
এক এব ভবাম্ভোধাবাসীদস্তি ভবিষ্যতি।
ন তে বন্ধোঽস্তি মোক্ষো বা কৃতকৃত্যঃ সুখং চর ॥ ১৮ ॥
মা সংকল্পবিকল্পাভ্যাং চিত্তং ক্ষোভয় চিন্ময়।
উপশাম্য সুখং তিষ্ঠ স্বাত্মন্যানন্দবিগ্রহে ॥ ১৯ ॥
ত্যজ ধ্যানং হি সর্ব্বত্র মা কিঞ্চিদ্ধৃদি ধারয়।
আত্মা ত্বং মুক্ত এবাসি কিং বিমৃশ্য করিষ্যসি ॥ ২০ ॥

ইতি তত্ত্বোপদেশবিংশকং নাম পঞ্চদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৫ ॥

মুক্ত হয়, তুমি ভিন্ন অপর কোন বস্তুরই সত্তা নাই ॥ ১৬ ॥

এই জগৎ মিথ্যা, ইহার অস্তিত্ব ভ্রান্তিমূলক। যিনি ইহা নিশ্চয় পরিজ্ঞাত হইয়াছেন, তিনি কামনাহীন ও স্ফুর্ত্তিমাত্র হইয়া "এই বিশ্ব কিছুই নহে," এইরূপ জ্ঞানলাভ করিয়া শান্তিলাভ করেন ॥ ১৭ ॥

ভবসাগরে একমাত্র আত্মাই ছিলেন, এখনও বিদ্যমান আছেন, ভবিষ্যতেও থাকিবেন। তুমিই সেই ব্রহ্মস্বরূপ, অতএব তোমার বন্ধন ও মোক্ষ কিরূপে সম্ভবে? এইরূপ জ্ঞান করতঃ কৃতকৃত্য হইয়া সুখে অবস্থান কর ॥ ১৮ ॥

হে চৈতন্যস্বরূপ! তুমি সঙ্কল্প-বিকল্প দ্বারা চিত্তকে চঞ্চল করিও না, আত্মারাম হও, অনাময় হও, শান্তিলাভ কর এবং সুখী হও ॥ ১৯ ॥

"সোঽহং" এই জ্ঞান যদি লাভ হইল অর্থাৎ তোমাতে আর ব্রহ্মে যদি ভিন্নজ্ঞান না থাকিল, ধ্যাতা, ধ্যেয় ও ধ্যান এক হইল, তখন আর তোমার ধ্যানের আবশ্যক কি? ধারণারই বা প্রয়োজন কি? তুমিই ব্রহ্ম; অতএব তুমিই মুক্ত, তোমার আবার চিন্তা কি? ॥ ২০ ॥

ইতি পঞ্চদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

ষোড়শ-প্রকরণম্

বিশেষোপদেশ

অষ্টাবক্র উবাচ।

আচক্ষ্ব শৃণু বা তাত নানাশাস্ত্রাণ্যনেকশঃ।
তথাপি ন তব স্বাস্থ্যং সর্ব্ববিস্মরণাদৃতে ॥ ১ ॥
ভোগং কর্ম্ম সমাধিং বা কুরু বিজ্ঞ তথাপি তে।
চিত্তং নিরস্তসর্ব্বাশমত্যর্থং রোচয়িষ্যতি ॥ ২ ॥
আয়াসাৎ সকলো দুঃখী নৈনং জানাতি কশ্চন।
অনেনৈবোপদেশেন ধন্যঃ প্রাপ্নোতি নির্বৃতিম্ ॥ ৩ ॥
ব্যাপারে খিদ্যতে যস্তু নিমেষোন্মেষয়োরপি।
তস্যালস্যধুরীণস্য সুখং নান্যস্য কস্যচিৎ ॥ ৪ ॥

তুমি যতই শাস্ত্র পাঠ কর, যতই শাস্ত্রব্যাখ্যা কর, যাবৎ এই বিশ্বসংসারকে বিস্মৃত না হইবে, তাবৎ স্বাস্থ্যলাভ করিতে সমর্থ হইবে না ॥ ১ ॥

হে বিজ্ঞ! তুমি ভোগ কর অথবা কর্ম্ম কর কিংবা সমাধিস্থ থাক, যতক্ষণ তোমার চিত্ত আশা পরিত্যাগ না করিবে, তাবৎ কখনই তোমার সুখ নাই ॥ ২ ॥

ক্লেশ হইতেই দুঃখ উৎপন্ন হয়; কিন্তু কোন ব্যক্তিই ইহা অবগত নহে। এই উপদেশ দ্বারা যে সকল লোক নিশ্চেষ্ট হন, তাঁহারাই ধন্য এবং তাঁহারাই সুখলাভ করেন ॥ ৩ ॥

যে পুরুষ নেত্রের নিমেষ-উন্মেষাদি সামান্য কার্য্যেও অনাসক্ত, ইহাতেও যাহার কিছুমাত্র আসক্তি নাই, সেই অতিশয় অলস ব্যক্তিই প্রকৃত সুখী, তদ্ভিন্ন অন্য কেহ সুখী নহে। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সর্ব্ববিষয়ে আসক্তিপরিশূন্য পুরুষ প্রকৃতই সুখী, অন্য কেহ নহে ॥ ৪ ॥

ইদং কৃতমিদং নেতি দ্বন্দ্বৈর্মুক্তং যদা মনঃ।
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষেষু নিরপেক্ষং তদা ভবেৎ ॥ ৫ ॥
বিরক্তো বিষয়দ্বেষ্টা রাগী বিষয়লোলুপঃ।
গ্রহমোক্ষবিহীনস্তু ন বিরক্তো ন রাগবান ॥ ৬ ॥
হেয়োপাদেয়তা তাবৎ সংসারবিটপাঙ্কুরঃ।
স্পৃহা জীবতি যাবদ্বৈ নির্ব্বিচারদশাস্পদম্ ॥ ৭ ॥
প্রবৃত্তৌ জায়তে রাগো নিবৃত্তৌ দ্বেষ এব হি।
নির্দ্বন্দ্বো বালবদ্ধীমান্ এবমেব ব্যবস্থিতঃ ॥ ৮ ॥
হাতুমিচ্ছতি সংসারং রাগী দুঃখজিহাসয়া।
বীতরাগো হি নির্দুঃখস্তস্মিন্নপি ন খিদ্যতে ॥ ৯ ॥

"ইহা করিয়াছি, ইহা করি নাই," চিত্ত যখন এইরূপ দ্বন্দ্বমুক্ত হইয়া থাকে, তখন চিত্ত ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষবিষয়ে নিরপেক্ষ হয় অর্থাৎ যে পুরুষ প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়াছেন, ধর্ম্মার্থকামাদির কথা দূরে থাকুক, তখন তিনি মোক্ষও কামনা করেন না। যে সমস্ত পুরুষ বদ্ধ, তাহারাই মোক্ষাভিলাষী; মুক্ত পুরুষরা কখনই মোক্ষাভিলাষী নহে ॥ ৫ ॥

বিষয়ে আসক্তিপরিশূন্য লোকরাই দ্বেষভাবযুক্ত হয় এবং বিষয়াসক্ত পুরুষরাই অনুরাগযুক্ত হয়; সুতরাং বাসনাহীন পুরুষ বিরাগীও নহেন, অনুরাগীও নহেন। "ইহা উপাদেয়, ইহা তুচ্ছ," এইরূপ ভাবই সংসাররূপ বৃক্ষের অঙ্কুর। যাবৎ বিশ্বের স্বরূপ বিশেষরূপে বিচার করিয়া না দেখিবে, তাবৎ তোমার কামনারও শেষ হইবে না ॥ ৬-৭ ॥

প্রবৃত্তি হইতে আসক্তি জন্মে এবং নিবৃত্তিবিষয়ে দ্বেষের উৎপত্তি হয়; অতএব তুমিও এইরূপ দ্বন্দ্বশূন্য হইয়া বালকের ন্যায় অবস্থান কর ॥ ৮ ॥

সংসারে অনুরাগ থাকিতেও কেবলমাত্র দুঃখপরিহারের জন্য

যস্যাভিমানো মোক্ষেঽপি দেহেঽপি মমতা তথা।
ন বা জ্ঞানী ন বা যোগী কেবলং দুঃখভাগসৌ ॥ ১০ ॥
হরো যদ্যুপদেষ্টা তে হরিঃ কমলজোঽপি বা।
তথাপি তব ন স্বাস্থ্যং সর্ব্ববিস্মরণাদৃতে ॥ ১১ ॥

ইতি বিশেষোপদেশং নাম ষোড়শ-প্রকরণম্ ॥ ১৬ ॥

লোক সংসার পরিত্যাগ করিতে অভিলাষ করে, কিন্তু যাঁহার দুঃখ নাই, যিনি বীতরাগ হইয়াছেন, তিনি সংসারে বর্ত্তমান থাকিলেও দুঃখহেতু ক্ষীণ নহেন ॥ ৯ ॥

মুক্তিলাভের ইচ্ছা থাকিলেই দেহাভিমান আছে বুঝিতে হইবে, সুতরাং তাঁহাকে জ্ঞানবান্ অথবা যোগী (সাধক) বলা যায় না, তিনি কেবলমাত্র দুঃখভাগী হইয়া থাকেন ॥ ১০ ॥

যাবৎ বিস্মৃত হইতে না পারে, তাবৎ কাল হরি বা হর অথবা ব্রহ্মা উপদেষ্টা হইলেও সুখী হইতে পারে না অর্থাৎ "ইহা আমি, ইহা আমার" এইরূপ দেহভাব পরিত্যাগ এবং বিষয়কামনা একেবারে বিস্মৃত না হইলে, যে কেহ তোমার উপদেষ্টা হউন না কেন, কোন রূপেই তুমি প্রকৃত সুখী হইতে পারিবে না ॥ ১১ ॥

ইতি ষোড়শ প্রকরণ সমাপ্ত।

সপ্তদশ-প্রকরণম্

তত্ত্বজ্ঞস্বরূপবিংশতিক

অষ্টাবক্র উবাচ।

তেন জ্ঞানফলং প্রাপ্তং যোগাভ্যাসফলং তথা।
তৃপ্তঃ স্বচ্ছেন্দ্রিয়ো নিত্যমেকাকী রমতে তু যঃ ॥ ১ ॥
ন কদাচিৎ জগত্যস্মিংস্তত্ত্বজ্ঞো হন্ত খিদ্যতে।
যত্র একেন তেনেদং পূর্ণং ব্রহ্মাণ্ডমণ্ডলম্ ॥ ২ ॥
ন জাতু বিষয়াঃ কেঽপি স্বারামং হর্ষয়ন্ত্যমী।
শল্লকীপল্লবপ্রীতমিভেবং নিম্বপল্লবাঃ ॥ ৩ ॥

যাহার কামনার বিরতি জন্মিয়াছে, যাহার কর্ম্মেন্দ্রিয় ও জ্ঞানেন্দ্রিয় নির্ম্মল হইয়াছে, যে পুরুষ সকলরূপ সঙ্গলাভে বিরত, সেই পুরুষের জ্ঞান-জন্য এবং যোগাভ্যাসজনিত ফললাভ হইয়া থাকে অর্থাৎ ঐরূপ হইতে না পারিলে জ্ঞানেরই বা প্রয়োজন কি, যোগাভ্যাসেরই বা আবশ্যক কি ? ॥ ১ ॥

আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুরুষ এই সংসারে কখনই কোন বিষয়ের জন্য খিন্ন হন না অর্থাৎ "আমার এই বস্তু নাই, অমুক বস্তু আমার থাকিলে ভাল হইত," এইরূপ চিন্তা করিয়া তিনি কখনও দুঃখিত হন না। কেন না, তিনি জ্ঞাত আছেন যে, এই নিখিল বিশ্ব কেবল একমাত্র ব্রহ্ম দ্বারা পূর্ণ এবং ব্রহ্মাণ্ডের সমস্ত পদার্থে তিনি বিদ্যমান আছেন ॥ ২ ॥

শল্লকীবৃক্ষের পল্লবভক্ষণে প্রীত গজ যেরূপ নিম্বপল্লবে সন্তুষ্ট হয় না, সেইরূপ আত্মারাম পুরুষ কখনই বিষয়ভোগে সন্তুষ্ট হন না অর্থাৎ পরমতত্ত্বরূপ ফল প্রাপ্ত হইলে সামান্য বিষয়বাসনা কি সেই পুরুষকে সন্তুষ্ট করিতে পারে ? ॥ ৩ ॥

যস্তু ভোগেষু ভুক্তেষু ন ভবত্যধিবাসিতঃ।
অভুক্তেষু নিরাকাঙ্ক্ষী তাদৃশো ভবদুর্লভঃ ॥ ৪ ॥
বুভুক্ষুরিহ সংসারে মুমুক্ষুরপি দৃশ্যতে।
ভোগমোক্ষনিরাকাঙ্ক্ষী বিরলো হি মহাশয়ঃ ॥ ৫ ॥
ধর্মার্থকামমোক্ষেষু জীবিতে মরণে তথা।
কস্যাপ্যুদারচিত্তস্য হেয়োপাদেয়তা ন হি ॥ ৬ ॥
বাঞ্ছা ন বিশ্ববিলয়ে চ দ্বেষস্তস্য ন স্থিতৌ।
যথা জীবিকয়া তস্মাদ্ধন্য আস্তে যথাসুখম্ ॥ ৭ ॥

ভুক্তবিষয়ে অনাসক্ত ও অভুক্ত পূর্ব্ববিষয়ে কামনারহিত, এইরূপ পুরুষ সংসারে অতি বিরল অর্থাৎ যে দ্রব্য ভোগ করিয়াছে, তাহার আস্বাদ ভুলিতে না পারিয়া পুনর্ব্বার সেই বস্তুলাভার্থে সকলেরই বাসনা আছে; যাহা ভোগ করিতে পায় নাই, তল্লাভার্থে সকলেই লালায়িত, কিন্তু এরূপ করে না, অর্থাৎ সকল বিষয়ে অনাসক্ত, ঈদৃশ পুরুষ জগতে বিরল ॥ ৪ ॥

সংসারে ভোগশীল পুরুষের অভাব নাই, আবার মোক্ষাভিলাষীও যথেষ্ট আছে; কিন্তু ভোগমোক্ষবাসনাশূন্য মহাশয় ব্যক্তি অতি বিরল ॥ ৫ ॥

মহানুভব পুরুষ ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ, জীবন ও মৃত্যুকেও হেয় জ্ঞান করিয়া কখনও অবজ্ঞা করেন না কিংবা উপাদেয় জ্ঞানে তাহা লাভ করিবার নিমিত্ত উৎকণ্ঠিতও হন না। তাঁহার পক্ষে চতুর্ব্বর্গ ফল, জন্ম, মৃত্যু, স্থিতি ও অস্থিতি সকলই তুল্য ॥ ৬ ॥

সংসার ধ্বংস হউক, ইহাও তাঁহার অভিলাষ নহে, সংসার থাকুক, তাহাতেও তিনি হিংসা করেন না। জীবিকা-পালনার্থ যাহা কিছু লাভ করিয়াছেন, তাহাতেই তিনি সুখে কালযাপন করেন, সুতরাং এইরূপ পুরুষই ধন্য ॥ ৭ ॥

কৃতার্থোঽনেন জ্ঞানেন স্বেবং গলিতধীঃ কৃতী।
পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিঘ্রন্নশ্নাস্তে যথাসুখম্ ॥ ৮ ॥
শূন্যা দৃষ্টির্বৃথা চেষ্টা বিকলানীন্দ্রিয়াণি চ।
ন স্পৃহা ন বিরক্তির্বা ক্ষীণসংসারসাগরে ॥ ৯ ॥
ন জাগর্ত্তি ন নিদ্রাতি নোন্মীলতি ন মীলতি।
অহো পরদশা কাপি বর্ত্ততে মুক্তচেতসঃ ॥ ১০ ॥
সর্ব্বত্র দৃশ্যতে স্বস্থঃ সর্ব্বত্র বিমলাশয়ঃ।
সর্ব্বত্র বাসনামুক্তো মুক্তঃ সর্ব্বত্র রাজতে ॥ ১১ ॥
পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিঘ্রন্নশ্নন্ গৃহ্ণন্ বদন্ ব্রজন্।
ঈহিতানিহিতৈর্মুক্তো মুক্ত এব মহাশয়ঃ ॥ ১২ ॥

যিনি ঈদৃশ তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়াছেন, তিনি কৃতার্থ, গলিতমতি ও পণ্ডিত। তিনি যথাসুখে অবলোকন, শ্রবণ, স্পর্শন, গন্ধগ্রহণ, ভক্ষণ প্রভৃতি সাধন করিয়া কালাতিপাত করেন অর্থাৎ তিনি নেত্রকর্ণাদির ক্রিয়া করেন বটে, কিন্তু কোন বিষয়ে সংলিপ্ত নহেন ॥ ৮ ॥

জ্ঞান দ্বারা যাঁহার সংসার-সমুদ্র ক্ষীণ হইয়াছে, তাঁহার চিত্ত ব্যাপারফলনিরপেক্ষ এবং ইন্দ্রিয়সমূহ বিষয়গ্রহণে অশক্ত হয়। তাদৃশ পুরুষের কিছুতেই আকাঙ্ক্ষা বা বিরক্তি জন্মে না ॥ ৯ ॥

অহো! মুক্তচিত্তের অবস্থা কি আশ্চর্য্য! তিনি প্রবুদ্ধও নহেন, নিদ্রিতও নহেন। তিনি চক্ষু উন্মীলিত ও মুদিত করেন না অর্থাৎ কিছুতেই তাঁহার প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি নাই ॥ ১০ ॥

মুক্ত পুরুষ সকল অবস্থাতেই সুস্থ থাকেন, সকল অবস্থাতেই তিনি পবিত্রতাময়, সকল অবস্থাতেই তিনি বাসনাবিরহিত এবং তিনি সর্ব্বত্রই মুক্ত হইয়া বিরাজ করেন ॥ ১১ ॥

যিনি অবলোকন, শ্রবণ, স্পর্শন, ঘ্রাণ, ভক্ষণ গ্রহণ, বাক্যপ্রয়োগ ও ভ্রমণ করিলেও তাহাতে বাসনাদ্বেষবিরহিত, সেই সদাশয় পুরুষ প্রকৃত মুক্ত বলিয়া কথিত ॥ ১২ ॥

ন নিন্দতি ন চ স্তৌতি ন হৃষ্যতি ন কুপ্যতি।
ন দদাতি ন গহ্লাতি মুক্তঃ সর্ব্বত্র নীরসঃ ॥ ১৩ ॥
সানুরাগাং স্ত্রিয়ং দৃষ্ট্বা মৃত্যুং বা সমুপস্থিতম্।
অবিহ্বলমনাঃ স্বস্থো মুক্ত এব মহাশয়ঃ ॥ ১৪ ॥
সুখে দুঃখে নরে নার্য্যাং সম্পৎসু চ বিপৎসু চ।
বিশেষো নৈব ধীরস্য সর্ব্বত্র সমদর্শিনঃ ॥ ১৫ ॥
ন হিংসা নৈব কারুণ্যং নৌদ্ধত্যং ন চ দীনতা।
নাশ্চর্য্যং নৈব চ ক্ষোভঃ ক্ষীণসংসারসাগরে ॥ ১৬ ॥
ন মুক্তো বিষয়দ্বেষ্টা ন বা বিষয়লোলুপঃ।
অসংসক্তমনা নিত্যং প্রাপ্তাপ্রাপ্তমুপাশ্নুতে ॥ ১৭ ॥

মুক্ত পুরুষ কাহারও নিন্দা বা কাহারও প্রশংসা করেন না; তিনি নিখিল বিষয়ে নীরস অর্থাৎ অসঙ্গ ॥ ১৩ ॥

অনুরাগিণী ভার্য্যাকে দেখিয়া এবং মৃত্যু উপস্থিত দেখিয়াও মুক্ত পুরুষ ব্যাকুল হন না। তিনি নিয়তই সুস্থ হইয়া শোভা ধারণ করেন; সুতরাং তিনিই প্রকৃত মহাত্মাপদবাচ্য ॥ ১৪ ॥

যে কৃতী পুরুষ সমদর্শী, সুখ, দুঃখ, নর, নারী, পুরুষ, সম্পদ, বিপদ, কিছুতেই তাঁহার ভিন্নবুদ্ধি নাই, তিনি সর্ব্বত্রই একমাত্র আত্মতত্ত্বেরই উপলব্ধি করিতে সমর্থ ॥ ১৫ ॥

সংসারে অনাসক্তি হেতু তাঁহার হিংসা নাই, গর্ব্ব নাই, হীনতা নাই, আশ্চর্য্যভাব নাই, ক্ষোভ নাই ॥ ১৬ ॥

মুক্ত পুরুষ বিষয়ের বিদ্বেষী কিংবা বিসয়লোলুপ হন না। তিনি কি প্রাপ্ত কি অপ্রাপ্ত সমস্ত বিষয়ই আশক্তিশূন্যভাবে ভোগ করিয়া থাকেন অর্থাৎ লাভ, অলাভ, দীনতা, ঐশ্বর্য্য, সকলই তিনি সমান জ্ঞান করেন ॥ ১৭ ॥

সমাধানাসমাধানহিতাহিতবিকল্পনাঃ।
শূন্যচিত্তো ন জানাতি কৈবল্যমিব সংস্থিতঃ ॥ ১৮ ॥
নির্ম্মমো নিরহঙ্কারো ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী।
অন্তর্গলিতসর্ব্বাশঃ কুর্ব্বন্নপি করোতি ন ॥ ১৯ ॥
মনঃপ্রকাশসংমোহস্বপ্নজাড্যবিবর্জ্জিতঃ।
দশাং কামপি সংপ্রাপ্তো ভবেদ্গলিতমানসঃ ॥ ২০ ॥
ইতি তত্ত্বজ্ঞস্বরূপবিংশতিকং নাম সপ্তদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৭ ॥

কেবলমাত্র মুক্তিবিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট হইয়াছে বলিয়া তাঁহার মনে অন্য কোন চিন্তা নাই। কোন বিষয় সুসম্পাদিত হইল কি না হইল, ভাল কি মন্দ, তাহা তিনি অবগত হইতে পারেন না ॥ ১৮ ॥

এই সংসার হেয়, ইহা অবগত হইয়া তিনি নির্ম্মল ও নিরহঙ্কার হন। সকল আশাই তাঁহার চিত্ত হইতে দূরীভূত হয়। তিনি কার্য্য করেন বটে, কিন্তু কিছুতেই আসক্ত নহেন ॥ ১৯ ॥

তাঁহার মন বিকাররহিত, মোহশূন্য ও স্বপ্ন-জড়তা-বিরহিত। অহো! এইরূপ পুরুষ গলিতমানস হইয়া কি আশ্চর্য্য দশাই লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২০ ॥

সপ্তদশ-প্রকরণ সমাপ্ত।

অষ্টাদশ প্রকরণম্

শান্তিশতক

যস্য বোধোদয়ে তাবৎ স্বপ্নবদ্ভবতি ভ্রমঃ।
তস্মৈ সুখৈকরূপায় নমঃ শান্তায় তেজসে ॥ ১ ॥
অর্জ্জয়িত্বাখিলানর্থান্ ভোগানাপ্নোতি পুষ্কলান্।
ন হি সর্ব্বপরিত্যাগমন্তরেণ সুখী ভবেৎ ॥ ২ ॥
কর্ত্তব্যদুঃখমার্ত্তণ্ডজ্বালাদগ্ধান্তরাত্মনঃ।
কুতঃ প্রশমপীযূষধারাসারমৃতে সুখম্ ॥ ৩ ॥
ভবোঽয়ং ভাবনামাত্রো ন কিঞ্চিৎ পরমার্থতঃ।
নাস্ত্যভাবঃ স্বভাবানাং ভাবাভাববিভাবিনাম্ ॥ ৪

বোধোদয় হইলে সমস্ত পদার্থই যাঁহার নিকট স্বপ্নসদৃশ পরিজ্ঞাত হয়, সেই শান্ত সুখস্বরূপ তেজঃশালী পুরুষকে নমস্কার ॥ ১ ॥

সংসারী পুরুষ নিখিল ধনধান্যাদি বিষয় উপার্জ্জন করিয়া বহুপ্রকার ভোগলাভ করেন, কিন্তু সমস্ত বিষয়ের সঙ্কল্প-বিকল্প বিসর্জ্জন ব্যতীত মানুষ কখনই সুখী হইতে পারে না ॥ ২ ॥

সংসারের কর্ত্তব্য-কর্ম্ম দ্বারা উৎপন্ন দুঃখরূপ সূর্য্যকিরণে দগ্ধহৃদয় আত্মার শান্তিরূপ পীযূষধারা ভিন্ন কিসে প্রকৃত সুখলাভ হয় ? ৩ ॥

এই বিশ্ব কেবল কল্পনামাত্র, ইহাতে পরমাত্মা ব্যতীত পরমার্থ বিষয় কিছুই নাই। যদি বল যে, এই অভাব-স্বভাব প্রপঞ্চও কালবশে ভাবস্বভাব হইতে পারে। তাহা কখনই হয় না, কারণ, স্বভাবের কখনই ধ্বংস হয় না, যেরূপ উষ্ণস্বভাব বহ্নি কখনই শীতলস্বভাব হয় না ॥ ৪ ॥

ন দূরং ন চ সঙ্কোচাল্লব্ধমেবাত্মনঃ পদম্।
নির্ব্বিকল্পং নিরায়াসং নির্ব্বিকারং নিরঞ্জনম্ ॥ ৫ ॥
ব্যামোহমাত্রবিরতৌ স্বরূপাদানমাত্রতঃ।
বীতশোকা বিরাজন্তে নিরাবরণদৃষ্টয়ঃ ॥ ৬ ॥
সমস্তং কল্পনামাত্রমাত্মা মুক্তঃ সনাতনঃ।
ইতি বিজ্ঞায় ধীরো হি কিমভ্যস্যতি বালবৎ ॥ ৭ ॥
আত্মা ব্রহ্মেতি নিশ্চিত্য ভাবাভাবৌ চ কল্পিতৌ।
নিষ্কামঃ কিং বিজানাতি কিং ব্রূতে চ করোতি কিম্ ॥ ৮ ॥

বিকল্পহীন, ক্লেশশূন্য, বিকারবিরহিত, নিরঞ্জন পরমাত্মার পদ দূরে নহে কিংবা লব্ধ পদার্থের ন্যায় নিকটেও নহে অর্থাৎ দূর বলিয়া পরমপদলাভে বিমুখ হইও না, কিংবা সুলভ ভাবিয়া অবহেলা করিও না ॥ ৫ ॥

একমাত্র মোহ দূরীভূত হইলে এবং আত্মার স্বরূপজ্ঞানলাভমাত্রই লোকের অজ্ঞানরূপ নেত্রের আবরণ উন্মুক্ত হয় আর তাহাতেই তাহারা সকল রূপ শোক হইতে পরিত্রাণ লাভ করিয়া আনন্দে বিরাজ করে ॥ ৬ ॥

আত্মাই মুক্ত ও নিত্য, অন্য সকল কল্পনামাত্র, ধীর পুরুষ ইহা জ্ঞাত হইয়া কেন বালকের ন্যায় অন্য কিছু অভ্যাস করিবেন? অর্থাৎ উক্তরূপ জ্ঞান হইলে অপর কোন কর্ম্মে প্রয়োজন নাই ॥ ৭ ॥

আত্মাই ব্রহ্ম, অন্যবিধ ভাব এবং অভাব সকলই বিকল্পনা। বাসনাহীন পুরুষ ইহা নিশ্চয় যদি বিদিত থাকেন, তাহা হইলে তিনি আর অধিক কি জানিবেন, বলিবেনই বা কি এবং কি-ই বা করিবেন? অর্থাৎ উক্ত বিষয় বিদিত হইলে পর তাঁহার জ্ঞাতব্য, বক্তব্য ও কর্ত্তব্য কিছুই থাকে না ॥ ৮ ॥

অয়ং সোঽহময়ং নাহং ইতি ক্ষীণা বিকল্পনাঃ।
সর্ব্বমাত্মেতি নিশ্চিত্য তুষ্ণীভূতস্য যোগিনঃ ॥ ৯ ॥
ন বিক্ষেপো ন চৈকাগ্রং নাতিবোধো ন মূঢ়তা।
ন সুখং ন চ বা দুঃখমুপশান্তস্য যোগিনঃ ॥ ১০ ॥
স্বারাজ্যে ভৈক্ষ্যবৃত্তৌ চ লাভালাভে জনে বনে।
নির্ব্বিকল্পস্বভাবস্য ন বিশেষোঽস্তি যোগিনঃ ॥ ১১ ॥
ক্ক ধর্ম্মঃ ক্ক চ বা কামঃ ক্ক চার্থঃ ক্ক বিবেকিতা।
ইদং কৃতমিদং নেতি দ্বন্দৈর্ম্মুক্তস্য যোগিনঃ ॥ ১২ ॥
কৃত্যং কিমপি নৈবাস্তি ন কাপি হৃদি রঞ্জনা।
যথা জীবনমেবেহ জীবন্মুক্তস্য যোগিনঃ ॥ ১৩ ॥

সমস্তই আত্মা, ইহা নিশ্চয়কারী মৌনী, স্থিরভাব, যোগী পুরুষের এই আত্মাই আমি, এবং ইহা আমি নহি, এইরূপ ভ্রম কখনও হয় না ॥ ৯ ॥

ঐরূপ প্রশান্ত যোগীর চিত্তচাঞ্চল্য থাকে না, চিত্তের একাগ্রতাও থাকে না, তাঁহার অতিশয় জ্ঞানও নাই, অজ্ঞানতাও নাই; সুখও নাই, দুঃখও নাই ॥ ১০ ॥

বিকল্পরহিত ভ্রমশূন্য যোগীর স্বর্গরাজ্যে ও ভিক্ষাবৃত্তিতে, প্রাপ্তিতে ও অপ্রাপ্তিতে, জনপদে ও বনে কোনরূপ ভেদজ্ঞান নাই ॥ ১১ ॥

ইহা করিয়াছি, বা ইহা করি নাই, এইরূপ ভেদরহিত মুক্ত যোগী পুরুষের ধর্ম্মই বা কোথায়, বাসনাই বা কোথায়, অর্থ বা বৈরাগ্য কোথায় অর্থাৎ চতুর্ব্বর্গফলের কিছুতেই তাঁহার আবশ্যক নাই ॥ ১২ ॥

এই সংসারে জীবন্মুক্ত যোগী পুরুষের করিবার কিছুই নাই, অধিক কি, তাঁহার অন্তরে কোন বিষয়ের কামনা নাই। তিনি একভাবে জীবনযাপন করেন ॥ ১৩ ॥

ক্ব মোহঃ ক্ব চ বা বিশ্বং ক্ব তদ্ধ্যানং ক্ব মুক্ততা।
সর্ব্বসংকল্পসীমায়াং বিশ্রান্তস্য মহাত্মনঃ ॥ ১৪ ॥
যেন বিশ্বমিদং দৃষ্টং স নাস্তীতি করোতু বৈ।
নির্ব্বাসনঃ কিং কুরুতে পশ্যন্নপি ন পশ্যতি ॥ ১৫ ॥
যেন দৃষ্টং পরং ব্রহ্ম সোঽহং ব্রহ্মেতি চিন্তয়েৎ।
কিং চিন্তয়তি নিশ্চিন্তো দ্বিতীয়ং যো ন পশ্যতি ॥ ১৬ ॥
দৃষ্টো যেনাত্মবিক্ষেপো নিরোধং কুরুতে ত্বসৌ।
উদারস্তু ন বিক্ষিপ্তঃ সাধ্যাভাবাৎ করোতি কিম্ ॥ ১৭ ॥

সকলরূপ সঙ্কল্পের সীমায় আসিয়া অর্থাৎ সর্ব্ববিধ কামনা জন্য দুঃখী হইয়া কেবল বিশ্রাম করিতেছেন, এরূপ মহাত্মার মোহ কোথায়? বিশ্বই বা কোথায়? ধ্যানই বা কোথায়? মুক্তিই বা কোথায়? অর্থাৎ কর্ম্মত্যাগী পুরুষের কোন কার্য্যই আবশ্যক নাই। যিনি বিশ্ব দেখিয়াছেন, তিনি বিশ্ব নাই, এই কথাই মনে করেন, কিন্তু কামনাবিহীন পুরুষ সংসার দেখিয়াও দেখেন না অর্থাৎ স্পষ্ট দেখিয়াও যদি কেহ দৃষ্ট পদার্থের অস্তিত্ব স্বীকার না করেন, তাহা হইলে তাঁহার অস্বীকার করাকে কল্পনা বা ভ্রম ব্যতীত কি বলা যাইতে পারে? কিন্তু কামনাবিহীন পুরুষের এরূপ দেখিয়াও অস্বীকার করাকে দোষ বলা যায় না। যে হেতু, তিনি দৃষ্টিপাত করিয়াছেন মাত্র কিন্তু তাহাতে আসক্তি নাই বলিয়া তিনি অনাসক্ত ॥ ১৪-১৫ ॥

যিনি পরব্রহ্ম প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, তিনিই আমিই ব্রহ্ম, এইরূপ চিন্তা করেন; কিন্তু যিনি একমাত্র ব্রহ্ম দেখিয়াছেন, তদ্ভিন্ন অন্য কিছুই দেখেন নাই, এরূপ পুরুষ আর কি চিন্তা করিবেন? অর্থাৎ আত্মা ও ব্রহ্মে যাঁহার ভেদজ্ঞান আছে, তাঁহারই ধ্যান-ধারণাদির আবশ্যক; কিন্তু আত্মাই ব্রহ্ম, এ জ্ঞান যাঁহার হইয়াছে, তাঁহার কিছুরই প্রয়োজন নাই ॥ ১৬ ॥

যিনি আত্মবিক্ষেপ দর্শন করিয়াছেন অর্থাৎ যাঁহার চিত্ত সমস্তই

ধীরো লোকবিপর্য্যস্তো বর্ত্তমানোহপি লোকবৎ।
ন সমাধিং ন বিক্ষেপং ন লেপং স্বস্য পশ্যতি ॥ ১৮ ॥
ভাবাভাববিহীনো যস্তৃপ্তো নির্ব্বাসনো বুধঃ।
নৈব কিঞ্চিৎ কৃতং তেন লোকদৃষ্ট্যাপি কুর্ব্বতা ॥ ১৯ ॥
প্রবৃত্তৌ বা নিবৃত্তৌ বা নৈব ধীরস্য দুর্গ্রহঃ।
যদা যৎ কর্ত্তুমায়াতি তৎ কৃত্বা তিষ্ঠতঃ সুখম্ ॥ ২০ ॥
নির্ব্বাসনো নিরালম্বঃ স্বচ্ছন্দো মুক্তবন্ধনঃ।
ক্ষিপ্তঃ সংস্কার-বাতেন চেষ্টতে শুষ্কপর্ণবৎ ॥ ২১ ॥

গমনশীল এইটি অনুভব করিতে পারে, সেই পুরুষই চিত্তকে নিরোধ করিবেন অর্থাৎ আত্মাকে বিষয়াদি হইতে নিবৃত্ত রাখিবেন। কিন্তু যে উদার প্রকৃতি মহাশয়ের আত্মা বিক্ষিপ্ত নয়, তিনি আর কি করিবেন? অর্থাৎ কোন সাধনারই তাঁহার আবশ্যক করে না ॥ ১৭ ॥

ধীর অবিক্ষিপ্তচিত্ত পুরুষ প্রারব্ধবশতঃ গৃহীর ন্যায় ব্যবহার করিলেও সমাধির কর্ত্তব্যতা বুঝিতে পারেন না এবং আত্মবিক্ষেপ বা বিক্ষিপ্ত আত্মার সংলিপ্ততা অনুভব করিতে পারেন না ॥ ১৮ ॥

স্ফূর্ত্তি নিন্দাবিহীন কামনাশূন্য স্বাত্মানুভব পরিতৃপ্ত জ্ঞানী পুরুষ ব্যবহারিক এই সংসারকার্য্য করেন সত্য, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তিনি কিছুই করিতেছেন না ॥ ১৯ ॥

প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি কোন বিষয়েই ধীর পুরুষের বৃথা ক্লেশ নাই। যখন যাহা করিবার আবশ্যক হয়, তখনই তাহাই করিয়া তিনি সুখে কালযাপন করেন অর্থাৎ কোন বিষয়েই তাঁহার ইচ্ছা নাই এবং বিরক্তিও নাই ॥ ২০ ॥

যেরূপ শুষ্কপত্র বায়ু-সঞ্চালিত হইয়া নিশ্চেষ্টের ন্যায় বায়ুর গতির অভিমুখে উড়িয়া যাইতে থাকে, তাহার নিজের কোন চেষ্টাই থাকে না, সেইরূপ কামনাবিরহিত কর্ত্তব্য-জ্ঞানহীন রাগদ্বেষবিরহিত

অসংসারস্য তু ক্বাপি ন হর্ষো ন বিষাদিতা।
অশীতলমনা নিত্যং বিদেহ ইব রাজ্যতে ॥ ২২ ॥
কুত্রাপি ন জিহাসাস্তি নাশো বাপি ন কুত্রচিৎ।
আত্মারামস্য ধীরস্য শীতলাচ্ছতরাত্মনঃ ॥ ২৩ ॥
প্রকৃত্যা শূন্যচিত্তস্য কুর্ব্বতোঽস্য যদৃচ্ছয়া।
প্রকৃতস্যেব ধীরস্য ন মানো নাবমানিতা ॥ ২৪ ॥
কৃতং দেহেন কর্ম্মেদং ন ময়া শুদ্ধচারিণা।
ইতি চিন্তানুরোধী যঃ কুর্ব্বন্নপি করোতি সঃ ॥ ২৫ ॥
অতদ্বাদীব কুরুতে ন ভবেদপি বালিশঃ।
জীবন্মুক্তঃ সুখী শ্রীমান্ সংসরন্নপি শোভতে ॥ ২৬ ॥

বন্ধহেতু অজ্ঞানহীন পুরুষ সংসারে সংস্কারস্বরূপ বায়ু দ্বারা চালিত হইয়া পূর্ব্বসংস্কারবলে কর্ম্মানুষ্ঠান করিয়া থাকেন ॥ ২১ ॥

সংসারবাসনাশূন্য ব্যক্তির কোন বিষয়ে আনন্দও নাই, কোন বিষয়ে দুঃখও নাই। তিনি সদাই শান্তচিত্ত, তিনি শরীরহীন ব্যক্তির তুল্য অধিষ্ঠান করেন ॥ ২২ ॥

সকল বিষয়ে চঞ্চলতাশূন্য, সুতরাং প্রশান্তচিত্ত আত্মারাম ধীর ব্যক্তির কোন বিষয়েই ত্যাগেচ্ছা নাই, কাজেই তাঁহার বিষয়ঘটিত কোনরূপ অনর্থও নাই ॥ ২৩ ॥

যাঁহার মন প্রকৃতই বিকারশূন্য, সেই ধীর ব্যক্তি অদৃষ্টবশতঃ অবোধ পুরুষের ন্যায় কর্ম্ম করিলেও তাঁহার তজ্জনিত সম্মান-অসম্মানের অনুসন্ধান থাকে না ॥ ২৪ ॥

শরীরই নিখিল কর্ম্ম করিতেছে, পবিত্র আত্মা কিছুই করেন নাই, এই বিশ্বাস যাঁহার আছে, তিনি কার্য্য করিয়াও কিছু করেন না ॥ ২৫ ॥

জীবন্মুক্ত পুরুষ সংসারে থাকিয়াও আনন্দিত, শ্রীযুক্ত এবং স্বপ্রকাশরূপে বিদ্যমান। তিনি আত্মাভিমান-বিহীন হইয়া কার্য্য করেন এবং

নানাবিচারসুশ্রান্তো ধীরো বিশ্রান্তিমাগতঃ।
ন কল্পতে ন জানাতি ন শৃনোতি ন নশ্যতি ॥ ২৭ ॥
অসমাধেরবিক্ষেপান্ন মুমুক্ষুর্ন চেতরঃ।
নিশ্চিত্য কল্পিতং পশ্যন্ ব্রহ্মৈবাস্তে মহাশয়ঃ ॥ ২৮ ॥
যস্যান্তঃ স্যাদহঙ্কারো ন করোতি করোতি সঃ।
নিরহঙ্কারধীরেণ ন কিঞ্চিদকৃতং কৃতম্ ॥ ২৯ ॥
নোদ্বিগ্নং ন চ সন্তুষ্টমকর্ত্তৃ স্পন্দবর্জ্জিতম্।
নিরাশং গতসন্দেহং চিত্তং মুক্তস্য রাজতে ॥ ৩০ ॥

শিশুর ন্যায় অবস্থিতি করেন বটে, কিন্তু তিনি বাস্তবিক অজ্ঞানী নহেন ॥ ২৬ ॥

নানারূপ তর্কবিচার জন্য ক্লান্ত হইয়া অর্থাৎ ষট্‌-প্রকার সিদ্ধান্ত দ্বারা শান্তচিত্ত হইয়া বিশ্রামলাভ করিতেছেন, ঈদৃশ ধীরজনের কোন কল্পনা নাই, তিনি কিছুই জানিতে, শুনিতে বা দেখিতে কামনা করেন না ॥ ২৭ ॥

ধ্যানহীন ও চাঞ্চল্যশূন্য ব্যক্তি মুক্তিকামনা করেন না এবং মুক্তির আবশ্যক নাই, এইরূপ ইচ্ছাও করেন না। সেই মহাপুরুষ দৃশ্যমান বিশ্বকেও কল্পনাময় মনে করিয়া ব্রহ্মস্বরূপ হইয়া অবস্থিতি করেন ॥ ২৮ ॥

যাহার চিত্তে গর্ব্ব আছে, সেই ব্যক্তি কার্য্য না করিয়াও করিতেছে মনে করে, কিন্তু গর্ব্বশূন্য ধীর ব্যক্তি কার্য্য করিয়াও কিছু মনে করেন না ॥ ২৯ ॥

মোক্ষপ্রাপ্ত ব্যক্তি উৎকণ্ঠিত নহেন, তিনি আপন কর্ত্তৃত্ব স্বীকার করেন না, তিনি বিভবরহিত, তাঁহার আশা বা সন্দেহ কিছুই নাই, এরূপ চিত্ত-যুক্ত হইয়া তিনি অবস্থিত থাকেন ॥ ৩০ ॥

নির্ধ্যাতুং চেষ্টিতুং বাপি যচ্চিত্তং ন প্রবর্ত্ততে।
নির্নিমিত্তমিদং কিন্তু নির্ধ্যায়তি বিচেষ্টতে ॥ ৩১ ॥
তত্ত্বং পদার্থমাকর্ণ্য মন্দঃ প্রাপ্নোতি মূঢ়তাম্।
অথবা যাতি সঙ্কোচসংমূঢ়ঃ কোঽপি মূঢ়বৎ ॥ ৩২ ॥
একাগ্রতা নিরোধো বা মূঢ়ৈরভ্যস্যতে ভৃশম্।
ধীরাঃ কৃত্যং ন পশ্যন্তি স্বপ্নবৎ স্বপদে স্থিতাঃ ॥ ৩৩ ॥
অপ্রযত্নাৎ প্রযত্নাদ্বা মূঢ়ো নাপ্নোতি নির্বৃতিম্।
তত্ত্বনিশ্চয়মাত্রেণ প্রাজ্ঞো ভবতি নির্ব্বৃতঃ ॥ ৩৪ ॥
শুদ্ধং বুদ্ধং প্রিয়ং পূর্ণং নিষ্প্রপঞ্চং নিরাময়ম্।
আত্মানং তং ন জানন্তি তত্রাভ্যাসপরা জড়াঃ ॥ ৩৫ ॥
নাপ্নোতি কর্ম্মণা মোক্ষং বিমূঢ়োঽভ্যাসরূপিণা।
ধন্যো বিজ্ঞানমাত্রেণ মুক্তস্তিষ্ঠত্যবিক্রিয়ঃ ॥ ৩৬ ॥

সমাধি বা যত্নে তাঁহার ইচ্ছা জন্মে না, কিন্তু তিনি নির্নিমিত্ত অর্থাৎ আসক্তিহীন হইয়া চিন্তা করেন ও চেষ্টা করেন ॥ ৩১ ॥

পরমতত্ত্ব শুনিয়া মন্দবুদ্ধি ব্যক্তি মূর্খতাপ্রাপ্ত হয়; কেহ মূঢ়ের ন্যায় সঙ্কুচিত ও বিস্মিত হইয়া যায় ॥ ৩২ ॥

মূঢ় ব্যক্তিই আত্যন্তিক নিদ্রিত পুরুষের তুল্য একাগ্রতা ও মনঃসংযম অভ্যাস করে, কিন্তু শান্ত ব্যক্তি ব্রহ্মপদে বিদ্যমান থাকিয়া আপন কর্ত্তব্য লক্ষ্য করেন না ॥ ৩৩ ॥

বিনা চেষ্টায় হউক্ আর চেষ্টা করিয়াই হউক্, মূঢ় ব্যক্তিরা বৈরাগ্য অর্থাৎ স্থিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে না, কিন্তু জ্ঞানী ব্যক্তি তত্ত্বনির্ণয় করিয়াই শান্তি পাইয়া থাকেন ॥ ৩৪ ॥

জড়পুরুষরা অভ্যাসের অধীন হইয়া পবিত্র, জ্ঞানময়, প্রিয়, পূর্ণ, মায়াশূন্য ও কলঙ্কবিহীন আত্মাকে জ্ঞাত হইতে পারে না ॥ ৩৫ ॥

মূর্খ ব্যক্তি অভ্যাসবশে কর্ম্ম করে বলিয়া মুক্তি পাইতে অপারগ;

মূঢ়ো নাপ্নোতি তদ্ ব্রহ্ম যতো ভবিতুমিচ্ছতি।
অনিচ্ছন্নপি ধীরোঽপি পরব্রহ্মস্বরূপভাক্ ॥ ৩৭ ॥
নিরাধারগ্রহব্যগ্রা মূঢ়াঃ সংসারপোষকাঃ।
এতস্যানর্থমূলস্য মূলচ্ছেদঃ কৃতা বুধৈঃ ॥ ৩৮ ॥
ন শান্তিং লভতে মূঢ়ো যতঃ শমিতুমিচ্ছতি।
ধীরস্তত্ত্বং বিনিশ্চিত্য সর্ব্বদা শান্তমানসঃ ॥ ৩৯ ॥
ক্বাত্মনো দর্শনং তস্য যদ্দৃষ্টমবলম্বতে।
ধীরাস্তং তং ন পশ্যন্তি পশ্যন্ত্যাত্মানমব্যয়ম্ ॥ ৪০ ॥

কিন্তু মুক্ত পুরুষ কেবলমাত্র ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারা কর্ম্মবিরহিত হইয়া ধন্য হন ॥ ৩৬ ॥

মূর্খ ব্যক্তি ব্রহ্ম প্রাপ্ত হইতে পারে না, কেন না, সে ব্রহ্মময় হইবার বাসনা পূর্ব্ব হইতেই করে, কিন্তু ধীর ব্যক্তি ঐরূপ বাঞ্ছা করেন না বলিয়াই পরমব্রহ্মস্বরূপ হইয়া থাকেন অর্থাৎ যদবধি কামনার ক্ষয় না হইবে, তদবধি ব্রহ্মপ্রাপ্তি সম্ভব নহে ॥ ৩৭ ॥

মূঢ় ব্যক্তিরা "আমি মুক্ত হইব" এইরূপ অকারণ দুরাগ্রহে ব্যগ্র হইয়া মোক্ষলাভ করিতে পারে না, অধিকন্তু সংসারেরই পোষণ করিয়া থাকে; কিন্তু প্রাজ্ঞ ব্যক্তি সকল প্রকার অনিষ্টের মূলস্বরূপ এই বিশ্বের মূল অজ্ঞানকেই নির্ম্মূল করিয়া দেন ॥ ৩৮ ॥

শান্তিবাসনা করে বলিয়াই মূঢ় ব্যক্তি শান্তিলাভে প্রতারিত হয়; কিন্তু শান্ত পুরুষ আত্মতত্ত্ব নিশ্চিতরূপে বিদিত হইয়া সর্ব্বদা শান্তমানস থাকেন ॥ ৩৯ ॥

যে পুরুষ বাহ্যদৃষ্ট পদার্থ অবলম্বন করে, তাহার পক্ষে আত্মার দর্শন কিরূপে সম্ভব হইতে পারে? কিন্তু ধীর মহাত্মা পুরুষ বাহ্যপদার্থ দর্শন করেন নাই, সুতরাং তিনি অব্যয় আত্মাকেই প্রত্যক্ষ করিয়া থাকেন ॥ ৪০ ॥

ক্ব নিরোধো বিমূঢ়স্য যো নির্বন্ধং করোতু বৈ।
স্বারামস্যৈব ধীরস্য সর্ব্বদা সাবকৃত্রিমঃ ॥ ৪১ ॥
ভাবস্য ভাবকঃ কশ্চিন্ন কিঞ্চিদ্ভাবকোঽপরঃ।
উভয়াভাবকঃ কশ্চিদেবমেব নিরাকুলঃ ॥ ৪২ ॥
শুদ্ধমদ্বয়মাত্মানং ভাবয়ন্তি কুবুদ্ধয়ঃ।
ন তু জানন্তি সংমোহাৎ যাবজ্জীবমনির্বৃতাঃ ॥ ৪৩ ॥
মুমুক্ষোর্বুদ্ধিরালম্বমন্তরেণ ন বিদ্যতে।
নিরালম্বৈব নিষ্কামা বুদ্ধির্মুক্তস্য সর্ব্বদা ॥ ৪৪ ॥
বিষয়-দ্বীপিনো বীক্ষ্য চকিতাঃ শরণার্থিনঃ।
বিশন্তি ঝটিতি ক্রোড়ং নিরোধৈকাগ্র্যসিদ্ধয়ে ॥ ৪৫ ॥

যে পুরুষ নিরোধ ও স্থৈর্য্য লাভ করিতে যত্ন করে, সেই মূঢ় ব্যক্তির নিরোধ কোথায়? কিন্তু আত্মারাম ধীর মহাত্মা সর্ব্বদাই স্বাভাবিক নিরোধ প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ৪১ ॥

তর্কনিপুণ পুরুষরা প্রপঞ্চের অস্তিত্ব স্বীকার করেন, আবার শূন্যবাদী প্রপঞ্চ শূন্য, এইরূপ চিন্তা করেন, কিন্তু সহস্র সহস্র লোকের মধ্যে কোন আত্মজ্ঞ পুরুষ পূর্ব্বোক্ত উভয়রূপ চিন্তাহীন হইয়া নিরাকুলভাবে বিদ্যমান থাকেন ॥ ৪২ ॥

কুবুদ্ধি পুরুষ আত্মাকে শুদ্ধ এবং অদ্বিতীয় বলিয়া চিন্তা করে মাত্র, কিন্তু মোহহেতু আত্মস্বরূপ জ্ঞাত হইতে পারে না, তাই আজীবন অসুখেই অবস্থান করে ॥ ৪৩ ॥

মোক্ষাভিলাষী পুরুষের বুদ্ধি অবলম্বন ব্যতীত থাকিতে পারে না, অর্থাৎ মোক্ষলাভ করিব, ইহাই তাহার আশ্রয়; কিন্তু মুক্ত পুরুষের বুদ্ধি বাসনারহিত; সুতরাং তাঁহার অবলম্বনের প্রয়োজন নাই ॥ ৪৪ ॥

বিষয়রূপ ব্যাঘ্র দর্শনে ভীতচিত্ত শরণার্থী পুরুষরা নিরোধ ও একাগ্র-সিদ্ধির ইচ্ছায় বিষয়গহ্বরে ঝটিতি প্রবেশ করে। বিষয়রূপ হস্তিগণ বাসনাবিরহিত পুরুষরূপ সিংহকে দর্শন করিয়া নিঃশব্দে

নির্ব্বাসনং হরিং দৃষ্ট্বা তুষ্ণীং বিষয়দন্তিনঃ।
পলায়ন্তে ন শক্তাস্তে সেবন্তে কৃতচাটবঃ ॥ ৪৬ ॥
ন মুক্তিকারিকাং ধত্তে নিঃশঙ্কো মুক্তমানসঃ।
পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিঘ্রন্নশ্নন্নাস্তে যথাসুখম্ ॥ ৪৭ ॥
বস্তু শ্রবণমাত্রেণ শুদ্ধবুদ্ধির্নিরাকুলঃ।
নৈবাচারমনাচারমৌদাস্যং বা প্রপশ্যতি ॥ ৪৮ ॥
যদা যৎ কর্ত্তুমায়াতি তদা তৎ কুরুতে ঋজুঃ।
শুভং বাপ্যশুভং বাপি তস্য চেষ্টা হি বালবৎ ॥ ৪৯ ॥
স্বাতন্ত্র্যাৎ সুখমাপ্নোতি স্বাতন্ত্র্যাল্লভতে পরম্।
স্বাতন্ত্র্যান্নির্বৃতিং গচ্ছেৎ স্বাতন্ত্র্যাৎ পরমং পদম্ ॥ ৫০ ॥

পলায়ন করে, পলায়নে অশক্ত হইলে তোষামোদ করিয়া থাকে অর্থাৎ স্পৃহাহীন পুরুষের সকাশে বিষয়বাসনা সর্ব্বদা পরাভূত হইয়া থাকে ॥ ৪৫-৪৬ ॥

মুক্তচিত্ত নিঃশঙ্ক পুরুষ মুক্তিপ্রদ কর্ম্মাদির অনুষ্ঠান করেন না, তিনি প্রারব্ধহেতু দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শন, ঘ্রাণ ও ভোজন-বিহারাদি করিয়া সুখে অবস্থান করেন ॥ ৪৭ ॥

যিনি কেবল তত্ত্বশ্রবণমাত্রেই শুদ্ধমতি ও নিরাকুল হন, তিনি আচার, অনাচার উদাসীনতা কিছুই বোধ করেন না ॥ ৪৮ ॥

যিনি মঙ্গল হউক আর অমঙ্গলই হউক, যখন যাহা উপস্থিত হয়, সরলভাবে তাহার আচরণ করেন, তাঁহার কার্য্যাদি শিশুর ন্যায় অর্থাৎ বালক যেরূপ সর্প ও রজ্জুকে সমান খেলনা বোধ করে, সেইরূপ মুক্ত-পুরুষরাও শুভাশুভ বিষয়কে তুল্য জ্ঞান করিয়া থাকেন ॥ ৪৯ ॥

পুরুষ রাগ-দ্বেষশূন্য হইলেই সুখী হন এবং পরমাত্মাকে লাভ করিতে সমর্থ হন। অনাসক্ত পুরুষই শান্তি এবং পরমপদ লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৫০ ॥

অকর্ত্তৃত্বমভোক্তৃত্বং স্বাত্মনো মন্যতে যদা।
তদা ক্ষীণা ভবন্ত্যেব সমস্তাশ্চিত্তবৃত্তয়ঃ॥ ৫১॥
উচ্ছৃঙ্খলাপ্যকৃতিকা স্থিতির্ধীরস্য রাজতে।
ন তু সস্পৃহচিত্তস্য শান্তির্মূঢ়স্য কৃত্রিমা॥ ৫২॥
বিলসন্তি মহাভোগৈর্বিশন্তি গিরিগহ্বরান্।
নিরস্তকল্পনা ধীরা অবদ্ধা মুক্তবন্ধনাঃ॥ ৫৩॥
শ্রোত্রিয়ং দেবতাং তীর্থমঙ্গনাং ভূপতিং প্রিয়ম্।
দৃষ্ট্বা সংপূজ্য ধীরস্য ন কাপি হৃদি বাসনা॥ ৫৪॥
ভৃত্যৈঃ পুত্রৈঃ কলত্রৈশ্চ দৌহিত্রৈশ্চাপি গোত্রজৈঃ।
বিহস্য ধিক্কৃতো যোগী ন যাতি বিকৃতিং মনাক্॥ ৫৫॥

যখন লোকে আত্মার কর্ত্তৃত্ব ও ভোক্তৃত্ব জ্ঞান করে না, তৎকালেই তাহার মনোবৃত্তিসমূহ ক্ষীণ হয় অর্থাৎ কোন বিষয়ে স্পৃহা বর্ত্তমান থাকে না॥ ৫১॥

ধীরপুরুষের স্থিতি উচ্ছৃঙ্খল হইলেও তাহা স্বাভাবিক-হেতু শোভা পাইয়া থাকে। কিন্তু সুখবাসনাযুক্ত পুরুষের শান্তি কৃত্রিম বলিয়া সেরূপ: শোভা পায় না॥ ৫২॥

নির্ম্মুক্ত বন্ধনরহিত কল্পনাশূন্য ধীর পুরুষরা মহাভোগে বিলাসী থাকিতে পারেন এবং পর্ব্বতগহ্বরেও অক্লেশে অবস্থান করিতে সমর্থ হন॥ ৫৩॥

জ্ঞানী পুরুষ শ্রোত্রিয় (বেদবিৎ বিপ্র), দেবতা, তীর্থ, স্ত্রী, রাজা ও প্রিয়পুরুষ দর্শনে তাঁহাদের অনুবৃত্তি করেন বটে, কিন্তু তাঁহার মন কোন কামনা বর্ত্তমান থাকে না॥ ৫৪॥

ভৃত্য, পুত্র, স্ত্রী, দৌহিত্র ও জ্ঞাতিগণ কর্ত্তৃক উপহসিত ও ধিক্কার লাভ করিলেও যোগী পুরুষের মন বিকৃত হয় না॥ ৫৫॥

সন্তুষ্টোঽপি ন সন্তুষ্টঃ খিন্নোঽপি ন চ খিদ্যতে।
তস্যাশ্চর্য্যদশাং তাং তাং তাদৃশা এব জানতে ॥ ৫৬

কর্ত্তব্যতৈব সংসারো ন তাং পশ্যন্তি সূরয়ঃ।
শূন্যাকারে নির্ব্বিকারে নির্ব্বিকারা নিরাময়াঃ ॥ ৫৭ ॥

অকুর্ব্বন্নপি সংক্ষোভাদ্ব্যগ্রঃ সর্ব্বত্র মূঢ়ধীঃ।
কুর্ব্বন্নপি তু কৃত্যানি কুশলো হি নিরাকুলঃ ॥ ৫৮ ॥

সুখমাস্তে সুখং শেতে সুখমায়াতি যাতি চ।
সুখং বক্তি সুখং ভুঙ্‌ক্তে ব্যবহারেঽপি শান্তধীঃ ॥ ৫৯ ॥

স্বভাবাদ্যস্য নৈবার্ত্তির্লোকবদ্ব্যবহারিণঃ।
মহাহ্রদ ইবাক্ষোভ্যো গতক্লেশঃ সুশোভতে ॥ ৬০ ॥

যোগী পুরুষ সন্তুষ্ট হইয়াও সন্তুষ্ট নহেন, আবার খিন্ন হইয়াও খেদ প্রাপ্ত হন না। তাঁহার তাদৃশ বিস্ময়কর অবস্থা তিনিই বোধ করিতে পারেন ॥ ৫৬ ॥

কর্ত্তব্যতাজ্ঞানই সংসার, তাঁহারা সেই কর্ত্তব্যতা অবলোকন করেন না এবং নির্ব্বিকাররূপে জগতে অধিষ্ঠান করিয়া বিকারশূন্য ও বিশুদ্ধভাবে কালযাপন করেন ॥ ৫৭ ॥

মূঢ়বুদ্ধি কিছুই করিতেছে না, অথচ ক্ষোভ আছে বলিয়া সর্ব্বদা ব্যগ্র, কিন্তু বিচক্ষণ পুরুষ কর্ত্তব্য কার্য্য করিতেছেন, অথচ তিনি নিরাকুল ॥ ৫৮ ॥

শান্তচিত্ত পুরুষ সুখে থাকেন, সুখে নিদ্রিত হন, সুখে যাতায়াত করেন, সুখে বাক্যপ্রয়োগ করেন এবং সুখে ভোজন করেন ॥ ৫৯ ॥

যিনি সংসারী লোকের ন্যায় ব্যবহার করিয়াও স্বভাবতঃ নিবৃত্ত, তিনিই মহাহ্রদের ন্যায় ক্ষোভশূন্য এবং ক্লেশহীন হইয়া বর্ত্তমান থাকেন ॥ ৬০ ॥

নিবৃত্তিরপি মূঢ়স্য প্রবৃত্তিরুপজায়তে।
প্রবৃত্তিরপি ধীরস্য নিবৃত্তিফলভাগিনী ॥ ৬১ ॥
পরিগ্রহেষু বৈরাগ্যং প্রায়ো মূঢ়স্য দৃশ্যতে।
দেহে বিগলিতাশস্য ক্ব রাগঃ ক্ব বিরাগতা ॥ ৬২ ॥
ভাবনাভাবনাসক্তা দৃষ্টির্মূঢ়স্য সর্ব্বদা।
ভাব্যভাবনয়া সা তু স্বস্থস্যাদৃষ্টিরূপিণী ॥ ৬৩ ॥
সর্ব্বারম্ভেষু নিষ্কামো যশ্চরেদ্বালবন্মুনিঃ।
ন লেপস্তস্য শুদ্ধস্য ক্রিয়মাণেঽপি কর্ম্মণি ॥ ৬৪ ॥
স এব ধন্য আত্মজ্ঞঃ সর্ব্বভাবেষু যঃ সমঃ।
পশ্যন্ শৃণ্বন্, স্পৃশন্, জিঘ্রন্নশ্নন্নিস্তর্ষমানসঃ ॥ ৬৫ ॥

মূর্খ পুরুষের ইন্দ্রিয়ব্যাপার লোকদৃষ্টিতে নিবৃত্তপর দৃষ্ট হইলেও বাস্তবিক উহা প্রবৃত্তিসম্পন্নই থাকে, আর ধীর ব্যক্তির অহঙ্কারাদি ইন্দ্রিয়ব্যাপার প্রারব্ধ হেতু প্রবৃত্ত হইলেও "আমি করিতেছি," ইত্যাদি অভিমানশূন্যতা বশতঃ ইন্দ্রিয়প্রবৃত্তিও নিবৃত্ত ফলভাগিনী থাকে ॥ ৬১ ॥

গ্রহণোপযুক্ত বিষয়ে মূর্খ পুরুষেরই প্রায় ঔদাসীন্য লক্ষিত হয় ; কিন্তু যাঁহার দেহে আশা বিগলিত হইয়াছে, তাঁহার কিসেই বা বাসনা আর কিসেই বা ঔদাসীন্য হইবে ? ॥ ৬২ ॥

মূঢ়ের দৃষ্টি চিন্তাযুক্ত, কখনও বা চিন্তাশূন্য ; কিন্তু প্রকৃতিস্থ পুরুষের দৃষ্টি চিন্তাযুক্ত থাকিলেও তাঁহাকে অদৃষ্টি বলিতে হইবে ; কারণ, তিনি তাহাতে অনাসক্ত ॥ ৬৩ ॥

যিনি কামনাহীন হইয়া শিশুর ন্যায় সকল কার্য্যের আরম্ভ করেন, সেই শুদ্ধ পুরুষের ক্রিয়মাণ কর্ম্মেও কর্তৃত্বজ্ঞান থাকে না ॥ ৬৪ ॥

যে আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুরুষ সমস্ত বিষয়েই তুল্যভাবাপন্ন, তিনি দেখিয়া, শুনিয়া, স্পর্শ করিয়া, ঘ্রাণ লইয়া, আহার করিয়াও তাহাতে নির্লিপ্ত-চিত্ত ; সুতরাং তিনিই ধন্য ॥ ৬৫ ॥

ক্ব সংসারঃ ক্ব চাভাসঃ ক্ব সাধ্যং ক্ব চ সাধনম্।
আকাশস্যেব ধীরস্য নির্ব্বিকল্পস্য সর্ব্বদা ॥ ৬৬ ॥
স জয়ত্যর্থসন্ন্যাসী পূর্ণস্বরসবিগ্রহঃ।
অকৃত্রিমেঽনবচ্ছিন্নে সমাধির্যস্য বর্ত্ততে ॥ ৬৭ ॥
বহুনাত্র কিমুক্তেন জ্ঞাততত্ত্বো মহাশয়ঃ।
ভোগমোক্ষনিরাকাঙ্ক্ষী সদা সর্ব্বত্র নীরসঃ ॥ ৬৮ ॥
মহদাদি জগদ্ দ্বৈতং নামমাত্রবিজৃম্ভিতম্।
বিহায় শুদ্ধবোধস্য কিং কৃত্যমবশিষ্যতে ॥ ৬৯ ॥
ভ্রমভূতমিদং সর্ব্বং কিঞ্চিন্নাস্তীতি নিশ্চয়ী।
আলক্ষ্য স্ফুরণং শুদ্ধঃ স্বভাবেনৈব শাম্যতি ॥ ৭০ ॥

আকাশের ন্যায় নিরন্তর ধীর ও নির্ব্বিকল্প পুরুষের সংসারই বা কোথায়? সংসারের আভাসই বা কোথায়? তাঁহার সাধনার যোগ্য পদার্থ ই বা কোথায়? সাধনাই বা কোথায়? ॥ ৬৬ ॥

যে সন্ন্যাসী পূর্ণস্বভাবযুক্ত পুরুষের স্বাভাবিক ও অনবচ্ছিন্ন বিষয়ে সমাধি বর্ত্তমান, তিনিই সকল বিষয়ে জয়ী। অধিক বলিয়া কি প্রয়োজন, যিনি ভোগ ও মুক্তিকামনা-রহিত এবং নিরন্তর সকল স্থানে অনাসক্ত, সেই মহাশয় পুরুষই প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞানশালী ॥ ৬৭-৬৮ ॥

মহত্তত্ত্ব হইতে জগৎ পর্য্যন্ত নামমাত্র অর্থাৎ মিথ্যা, যে শুদ্ধচিত্ত পুরুষ ইহা ত্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার আর কি কর্ত্তব্য অবশিষ্ট রহিয়াছে? ॥ ৬৯ ॥

এই সংসারে সকলই আত্মার স্ফুরণমাত্র, ইহা যিনি নিঃসংশয়-রূপে পরিজ্ঞাত হইয়াছেন, সেই শুদ্ধ পুরুষই শান্তি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৭০ ॥

তত্ত্বস্ফুরণরূপস্য দৃশ্যভাবমপশ্যতঃ।
ক্ব বিধি ক্ব চ বৈরাগ্যং ক্ব ত্যাগং ক্ব শমোঽপি বা॥ ১১॥
স্ফুরতোঽনন্তরূপেণ প্রকৃতিঞ্চ ন পশ্যতঃ।
ক্ব বন্ধঃ ক্ব চ বা মোক্ষঃ ক্ব হর্ষঃ ক্ব বিষাদিতা॥ ১২॥
বুদ্ধিপর্য্যন্তসংসারে মায়ামাত্রং বিবর্ত্ততে।
নির্ম্মমো নিরহঙ্কারো নিষ্কামঃ শোভতে বুধঃ॥ ১৩॥
অক্ষয়ং গতসন্তাপমাত্মানং পশ্যতো মুনেঃ।
ক্ব বিদ্যা ক্ব চ বা বিশ্বং ক্ব দেহোঽহং মমেতি বা॥ ১৪॥
নিরোধাদীনি কর্ম্মাণি জহাতি জড়ধীর্যদি।
মনোরথান্ প্রলাপাংশ্চ কর্ত্তুমাপ্নোতি তৎক্ষণাৎ॥ ১৫॥

আত্মপ্রকাশ চিদ্রূপ, দৃশ্যমান বিষয়েও অদর্শনশীল পুরুষের নিয়মই বা কোথায়? বৈরাগ্যই বা কোথায়? ত্যাগই বা কোথায়? শান্তিই বা কোথায়?॥ ১১॥

অনন্তরূপে স্ফুরণশীল পুরুষের বন্ধনই বা কোথায়, মোক্ষই বা কোথায় আর বিষণ্ণতাই বা কোথায়?॥ ১২॥

আত্মজ্ঞান-বিনাশী এই সংসারে মায়াশবলিত চৈতন্যই বিদ্যমান আছেন অর্থাৎ মায়াযুক্ত চৈতন্যসহ মিথ্যাভূত জগৎ-আকারে বিরাজমান হইতেছেন। অতএব পণ্ডিত পুরুষ মিথ্যাস্বরূপ এই শরীরে নিরহঙ্কার হন এবং দেহসম্বন্ধী দারাদির প্রতি মমতাশূন্য হইয়া নিষ্কামভাবে বিরাজমান থাকেন॥ ১৩॥

যে ঋষি আত্মাকে স্থায়ী ও গতসন্তাপ দেখেন, তাঁহার বিদ্যাই বা কোথায়, বিশ্বই বা কোথায়? দেহই বা কোথায়? অহং জ্ঞান ও "ইহা আমার" এরূপ বোধই বা কোথায়?॥ ১৪॥

জড়বুদ্ধি ব্যক্তি যখনই নিরোধাদি কর্ম্ম পরিত্যাগ করে, তখনই মনোভিলষিত ব্যাপারেই নিযুক্ত হয়॥ ১৫॥

মন্দঃ শ্রুত্বাপি তদ্বস্তু ন জহাতি বিমূঢ়তাম্।
নির্ব্বিকল্পো বহির্যত্নাদন্তর্বিষয়লালসঃ ॥ ৭৬ ॥
জ্ঞানাদ্গলিতকর্ম্মা যো লোকদৃষ্ট্যাপি কর্ম্মকৃৎ।
নাপ্নোত্যবসরং কর্ত্তুং বক্তুমেব ন কিঞ্চন ॥ ৭৭ ॥
ক্ব তমঃ ক্ব প্রকাশো বা ক্ব হানঃ ক্ব চ কিঞ্চন।
নির্ব্বিকারস্য ধীরস্য নিরাতঙ্কস্য সর্ব্বদা ॥ ৭৮ ॥
ক্ব ধৈর্য্যং ক্ব বিবেকিত্বং ক্ব নিরাতঙ্কতাপি বা।
অনির্ব্বাচ্যস্বভাবস্য নিঃস্বভাবস্য যোগিনঃ ॥ ৭৯ ॥
ন স্বর্গো নৈব নরকো জীবন্মুক্তির্ন চৈব হি।
বহুনাত্র কিমুক্তেন যোগদৃষ্ট্যা ন কিঞ্চন ॥ ৮০ ॥
নৈব প্রার্থয়তে লাভং নালাভে নানুশোচতি।
ধীরস্য শীতলং চিত্তমমৃতেনৈব পূরিতম্ ॥ ৮১ ॥

মূঢ়মতি পুরুষ বাহিরে চেষ্টা দ্বারা নির্ব্বিকল্পরূপে বিরাজিত হইলেও অন্তরে বিষয়কামনা-পরিপূর্ণ, সুতরাং সেইরূপ পুরুষ আত্মতত্ত্ব শ্রবণ করিলেও মোহ পরিত্যাগ করিতে সমর্থ হয় না। যে পুরুষ জ্ঞানলাভ দ্বারা সমস্ত কর্ম্ম হইতে বিরত হইয়াছেন, লোক তাঁহাকে কর্ম্ম করিতে দেখে বটে, কিন্তু তিনি কোন কর্ম্ম করিতে বা কোন কিছু বলিতেও অবসর পান না অর্থাৎ তাঁহার চিত্ত ব্রহ্মে এরূপ ভাবে নিবিষ্ট যে, অন্য কোন কর্ম্মে সে চিত্ত ধাবিত হয় না। সর্ব্বদা নিরাতঙ্ক, বিকাররহিত ধীরপুরুষের কোথাই বা জড়তা আর কোথাই বা বিস্ফুরণ, কোথাই বা তাঁহার ধ্বংস? ॥ ৭৬-৭৮ ॥

অনির্ব্বচনীয়-প্রকৃতি নিঃস্বভাবাপন্ন যোগীর ধৈর্য্যই বা কোথায়? বিবেকিতাই বা কোথায়? ভয়রাহিত্যই বা কোথায়? ॥ ৭৯ ॥

অধিক কি বলিব, যোগী পুরুষের নিকট স্বর্গ, নরক, জীবন্মুক্তি আদি কিছুই লক্ষ্যযোগ্য নহে। ধীর ও শান্তচিত্ত পুরুষের চিত্ত ব্রহ্মরূপ সুধাতে

ন শান্তং স্তৌতি নিষ্কামো ন দুষ্টমপি নিন্দতি।
সমদুঃখসুখস্তৃপ্তঃ কিঞ্চিৎ কৃত্যং ন পশ্যতি ॥ ৮২ ॥
ধীরো ন দ্বেষ্টি সংসারমাত্মানং ন দিদৃক্ষতি।
হর্ষামর্ষবিনির্মুক্তো ন মৃতো ন চ জীবতি ॥ ৮৩ ॥
নিঃস্নেহঃ পুত্রদারাদৌ নিষ্কামো বিজয়েষু চ।
নিশ্চিন্তঃ স্বশরীরেঽপি নিরাশঃ শোভতে বুধঃ ॥ ৮৪ ॥
তুষ্টিঃ সর্ব্বত্র ধীরস্য যথাপতিতবর্ত্তিনঃ।
স্বচ্ছন্দং চরতো দেশান্ যত্রাস্তমিতশায়িনঃ ॥ ৮৫ ॥
পততূদেতু বা দেহো নাস্য চিন্তা মহাত্মনঃ।
স্বভাবভূমিবিশ্রান্তিবিস্মৃতাশেষসংসৃতেঃ ॥ ৮৬ ॥

পরিপূরিত থাকে, সুতরাং তাঁহার লাভবাসনা নাই এবং অলাভে দুঃখও নাই ॥ ৮০-৮১ ॥

বাসনাহীন পুরুষ প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তির স্তুতিও করেন না, দুষ্ট লোকের নিন্দাও করেন না, তিনি সুখ ও দুঃখ সমজ্ঞান করেন ; সুতরাং তিনি তৃপ্ত; সেই নিমিত্তই অন্য করণযোগ্য বিষয়ে তাঁহার দৃষ্টি নাই ॥ ৮২ ॥

ধীর পুরুষ সংসারে অন্যান্যের প্রতি দ্বেষ করেন না, আবার আত্মাকেও দর্শন করিতে অভিলাষ করেন না, তিনি হর্ষবিষাদরহিত, মৃতও নহেন, জীবিতও নহেন ॥ ৮৩ ॥

ধীর পুরুষ দারাদিতে মমতা করেন না, বিষয়াদিও অভিলাষ করেন না ; নিজের শরীরের বিষয়ও চিন্তা করেন না ; তিনি সমস্ত আশা পরিত্যাগপূর্ব্বক শোভা পাইয়া থাকেন ॥ ৮৪ ॥

ধীর পুরুষ স্বচ্ছন্দে দেশভ্রমণ করিতেছেন, যেখানে সূর্য্য অস্তগত হয়, সেই স্থানে সন্তোষের সহিত শয়ন করিতেছেন ॥ ৮৫ ॥

মহাত্মা পুরুষ মিভূবা স্বভ অর্থাৎ আত্মাতে বিশ্রামলাভ করেন বলিয়া

অকিঞ্চনঃ কামাচারো নির্দ্বন্দ্বশ্ছিন্নসংশয়ঃ।
অসক্তঃ সর্ব্বভাবেষু কেবলো রমতে বুধঃ ॥ ৮৭ ॥
নির্ম্মমঃ শোভতে ধীরঃ সমলোষ্ট্রাশ্মকাঞ্চনঃ।
সুভিন্নহৃদয়গ্রন্থির্বিনির্ধূতরজস্তমাঃ ॥ ৮৮ ॥
সর্ব্বত্রানবধানস্য ন কিঞ্চিদ্বাসনা হৃদি।
মুক্তাত্মনো বিতৃপ্তস্য তুলনা কেন জায়তে ॥ ৮৯ ॥
জানন্নপি ন জানাতি পশ্যন্নপি ন পশ্যতি।
ব্রুবন্নপি ন চ ব্রূতে কোঽন্যো নির্ব্বাসনাদৃতে ॥ ৯০

সমস্ত সংসার বিস্মৃত হন, শরীরের পতনে বা উদয়ে তাঁহার বিন্দুমাত্র ভাবনা নাই ॥ ৮৬ ॥

পণ্ডিত পুরুষ নিজে কিছুই নয় মনে করিয়া নিঃসংশয়মনে নির্ব্বিবাদে ইচ্ছামত পরিভ্রমণ করেন, তিনি সকল বিষয়ে স্পৃহাশূন্য থাকিয়া সুখে বিরাজমান হন ॥ ৮৭ ॥

ধীর ব্যক্তি লোষ্ট্র, পাষাণ, সুবর্ণ, সকলই তুল্য জ্ঞান করেন, তিনি মমতাহীন এবং হৃদয়গ্রন্থি ভেদ করিয়া তম ও রজোরহিত হইয়া বিশোভিত হইয়া থাকেন ॥ ৮৮ ॥

সকল বিষয়ে অনবধান বিষয়বাসনাহীন মুক্তাত্মা পুরুষের মনে বিষয়-বাসনা আদৌ নাই, এরূপ পুরুষের তুলনা কি জগতে আছে ? ॥ ৮৯ ॥

কামনারহিত পুরুষ জানিয়াও জানেন না, দেখিয়াও দেখেন না, বলিয়াও বলেন না অর্থাৎ কামনারহিত পুরুষের কোন কর্ম্মেই লক্ষ্য নাই। যে জ্ঞানশালী ব্যক্তির বুদ্ধি উৎকৃষ্ট অপকৃষ্ট কোন ভাবেই সংযুক্ত নহে, সেই নিষ্কাম পুরুষ ভিক্ষুকই হউন আর রাজাই হউন, সর্ব্বত্রই তিনি সুশোভিত থাকেন ॥ ৯০-৯১ ॥

ভিক্ষুর্বা ভূপতির্বাপি যো নিষ্কামঃ স শোভতে।
ভাবেষু গলিতা যস্য শোভনাশোভনা মতিঃ ॥ ৯১ ॥
ক্ব স্বাচ্ছন্দ্যং ক্ব সঙ্কোচং ক্ব বা তত্ত্ববিনিশ্চয়ঃ।
নির্ব্যাজার্জ্জবভূতস্য চরিতার্থস্য যোগিনঃ ॥ ৯২ ॥
আত্মবিশ্রান্তিতৃপ্তেন নিরাশেন গতার্ত্তিনা।
অন্তর্যদনুভূয়েত তৎ কথং কস্য কথ্যতে ॥ ৯৩ ॥
সুপ্তোঽপি ন সুষুপ্তৌ চ স্বপ্নেঽপি শয়িতো ন চ।
জাগরেঽপি ন জাগর্ত্তি ধীরস্তৃপ্তঃ পদে পদে ॥ ৯৪ ॥
জ্ঞঃ সচিন্তোঽপি নিশ্চিন্তঃ সেন্দ্রিয়োঽপি নিরিন্দ্রিয়ঃ।
সুবুদ্ধিরপি নির্ব্বুদ্ধিঃ সাহঙ্কারোঽনহঙ্কৃতিঃ ॥ ৯৫ ॥
ন সুখী ন চ বা দুঃখী ন বিরক্তো ন রাগবান্।
ন মুমুক্ষুর্ন বা মুক্তো ন কিঞ্চিন্ন ন কিঞ্চন ॥ ৯৬ ॥

কিছু করিবার বা কিছু হইবার বাসনারহিত, সরলমনা, কৃতার্থ যোগীর স্বচ্ছন্দতাই বা কোথায়? সঙ্কোচই বা কোথায়? তত্ত্বনিশ্চয় করিবার কামনাই বা কোথায়? ॥ ৯২ ॥

আত্মাতে বিশ্রাম লাভ করেন বলিয়া পরিতৃপ্ত, নিরাশ, ক্লেশানুভব-রহিত পুরুষ মনে যে আনন্দবোধ করেন, তাহা কে বলিতে পারে? ॥ ৯৩ ॥

ধীর পুরুষ শয়ন করিয়াও শয়নে আনন্দবোধ করেন না, নিদ্রিত হইয়াও নিদ্রায় সুখ অনুভব করেন না, প্রবোধিত হইয়াও প্রবোধিত-পুরুষের ন্যায় কার্য্য করেন না, তিনি সকল বিষয়েই সন্তুষ্ট ॥ ৯৪ ॥

জ্ঞানী পুরুষ চিন্তামগ্ন হইয়াও নিশ্চিন্ত, ইন্দ্রিয়বিশিষ্ট হইয়াও ইন্দ্রিয়হীন, অহঙ্কারপূর্ণ হইয়াও অহঙ্কারহীন অর্থাৎ সমস্ত বিষয়ে আসক্তিরহিত বলিয়া তাঁহার কিছুতেই অনুরাগ নাই ॥ ৯৫ ॥

তিনি দুঃখীও নহেন, সুখীও নহেন, বিরক্ত বা অনুরাগশালী নহেন,

বিক্ষেপেঽপি ন বিক্ষিপ্তঃ সমাধৌ ন সমাধিমান
জাড্যেঽপি ন জড়ো ধন্যঃ পাণ্ডিত্যেঽপি ন পণ্ডিতঃ ॥ ৯৭ ॥
মুক্তো যথাস্থিতিস্বস্থঃ কৃতকর্ত্তব্যনির্বৃতঃ।
সমঃ সর্ব্বত্র বৈতৃষ্ণ্যাৎ ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৯৮
ন প্রীয়তে বন্দ্যমানো নিন্দ্যমানো ন কুপ্যতি।
নৈবোদ্বিজেত মরণে জীবনে নাভিনন্দতি ॥ ৯৯ ॥
ন ধাবতি জনাকীর্ণং নারণ্যমুপশান্তধীঃ।
যথা তথা যত্র তত্র সময়ে বাবতিষ্ঠতি ॥ ১০০ ॥
ইতি শান্তিশতকং নাম অষ্টাদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৮ ॥

———

তাঁহাতে মোক্ষবাসনাও নাই অথচ তিনি মুক্তও নহেন, তাঁহাতে চঞ্চলতা নাই অর্থাৎ তিনি সমাধিমগ্ন রহিয়াছেন, অথচ জড় নহেন, পাণ্ডিত্য আছে, অথচ পণ্ডিত নহেন, সুতরাং তিনিই ধন্য ॥ ৯৬-৯৭ ॥

মুক্তপুরুষ যেরূপ অবস্থায় থাকেন, তাহাতেই সন্তুষ্ট, যে কর্ম্ম করিয়াছেন কিংবা যাহা করিবেন, সেই সকল অবস্থাতেই তিনি সন্তুষ্ট, কামনাহীন বলিয়া সমস্ত বিষয়ই তিনি তুল্য দেখেন, কৃত বা অকৃত বিষয় কিছুই স্মরণ করেন না ॥ ৯৮ ॥

প্রশংসা শুনিলেও তাঁহার আনন্দ হয় না, নিন্দা শুনিলেও ক্রোধ হয় না, মরণে উদ্বেগ নাই, জীবিত থাকিলেও হৃষ্ট নহেন ॥ ৯৯ ॥

শান্তমনা পুরুষ জনাকীর্ণ স্থলে গমন করেন না, বিজন কাননেও গমন করেন না, তিনি সর্ব্বদা সকল স্থানেই বসতি করিতে পারেন ॥ ১০০ ॥

ইতি শান্তিশতকনামক অষ্টাদশপ্রকরণ সমাপ্ত।

———

উনবিংশ প্রকরণম্

আত্মবিশ্রান্ত্যষ্টক

তত্ত্ববিজ্ঞানসন্দেশমাদায় হৃদয়োদরাৎ।
নানাবিধপরামর্শশল্যোদ্ধারঃ কৃতো ময়া ॥ ১ ॥
ক্ব ধর্ম্মঃ ক্ব চ বা কামঃ ক্ব চার্থঃ ক্ব বিবেকিতা।
ক্ব দ্বৈতং ক্ব চ বাদ্বৈতং স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে ॥ ২ ॥
ক্ব ভূতং ক্ব ভবিষ্যদ্বা বর্ত্তমানমপি ক্ব চ।
ক্ব দেশঃ ক্ব চ বা নিত্যং স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে ॥ ৩ ॥
ক্ব চাত্মা ক্ব চ বানাত্মা ক্ব শুভং কাশুভং তথা।
ক্ব চিন্তা ক্ব চ বাচিন্তা স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে ॥ ৪ ॥

আমি হৃদয়ের মধ্যভাগ হইতে তত্ত্ববিজ্ঞানরূপ সন্দংশ (সাঁড়াশী) গ্রহণপূর্ব্বক বহুবিধ পরামর্শরূপ শল্যের উদ্ধার করিয়াছি ॥ ১ ॥

আমি নিজ মহিমায় সংস্থিত অর্থাৎ আমার আত্মতত্ত্ববোধ হইয়াছে, সুতরাং আমার ধর্ম্মই বা কোথায়? বাসনাই বা কোথায়? অর্থই বা কোথায়? বিবেকিতাই বা কোথায়? দ্বৈতভাবই বা কোথায়? অদ্বৈতভাবই বা কোথায়? অর্থাৎ আমার কোন বিষয়ে বাসনা বা মতভেদ নাই ॥ ২ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় সংস্থিত; সুতরাং ভূত, ভবিষ্যৎ, বর্ত্তমান, দেশ, কাল, নিত্যতা অর্থাৎ স্থিতিশালিত্ব—এ সমস্ত কোথায়? ৩ ॥

আমি নিজ মহিমায় অবস্থিত আছি, আমার আত্মা বা আত্মারহিতত্বই বা কি? শুভাশুভই বা কি? সুতরাং আমার চিন্তা অচিন্তা কিছুই নাই ॥ ৪ ॥

ক স্বপ্নঃ ক সুষুপ্তির্বা ক চ জাগরণং তথা।
ক তুরীয়ং ভয়ং বাপি স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে ॥ ৫ ॥
ক দূরং ক সমীপং বা বাহ্যং কাভ্যন্তরং ক বা।
ক স্থূলং ক চ বা সূক্ষ্মং স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে ॥ ৬ ॥
ক মৃত্যুর্জীবিতং বা ক লোকাঃ কাপি ক লৌকিকম
ক লয়ঃ ক সমাধির্বা স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে ॥ ৭ ॥
অলং ত্রিবর্গকথয়া যোগস্য কথয়াপ্যলম্।
অলং বিজ্ঞানকথয়া বিশ্রান্তস্য মহাত্মনি ॥ ৮ ॥
ইত্যাত্মবিশ্রান্ত্যষ্টকং নামোনবিংশ-প্রকরণম্ ॥ ১৯ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় অবস্থিত আছি, আমার নিদ্রাই বা কি? শয়নই বা কি? প্রবোধই বা কোথায়? আমার তুরীয়াবস্থাই বা কি? ভয়ই বা কি? ॥ ৫ ॥

আমি নিজ মহিমায় সংস্থিত রহিয়াছি; আমার নিকটই বা কি? দূরই ব' কি? বাহ্যই বা কি? অভ্যন্তরই বা কি? স্থূলই বা কি? সূক্ষ্মই বা কি? ॥ ৬ ॥

আমি স্বীয় মহিমায় সংস্থিত রহিয়াছি, আমার মৃত্যুই বা কি? জীবনই বা কি? লোকসমূহই বা কি? অলৌকিকই বা কি? সমাধিই বা কি? লয়ই বা কি? আমার অর্থকামরূপ ত্রিবর্গকথা, যোগকথা ও বিজ্ঞানকথা, সমস্তই নিষ্প্রয়োজন ॥ ৭-৮ ॥

ইতি আত্মবিজ্ঞান বিষয়ক অষ্টশ্লোকযুক্ত ঊনবিংশ প্রকরণ সমাপ্ত।

বিংশ প্রকরণম্

জীবন্মুক্তিচতুর্দ্দশক

জনক উবাচ

ভূতানি ক দেহো বা কেন্দ্রিয়াণি ক বা মনঃ।
ক শূন্যং ক চ নৈরাশ্যং মৎস্বরূপে নিরঞ্জনে ॥ ১ ॥
ক শাস্ত্রং কাত্মবিজ্ঞানং ক বা নির্ব্বিষয়ং মনঃ।
ক তৃপ্তিঃ ক বিতৃষ্ণত্বং গতদ্বন্দ্বস্য মে সদা ॥ ২ ॥
ক বিদ্যা ক চ বা বিদ্যা কাহং কেদং মম ক বা।
ক বন্ধঃ ক চ বা মোক্ষঃ স্বরূপস্য ক রূপিতা ॥ ৩ ॥
ক প্রারব্ধানি কর্ম্মাণি জীবন্মুক্তিরপি ক বা।
ক তদ্বিদেহকৈবল্যং নির্বিশেষস্য সর্ব্বদা ॥ ৪ ॥

আমি আত্মস্বরূপ নিরঞ্জন, আমাতে পঞ্চভূতসমূহ, দেহ, ইন্দ্রিয়, মন, শূন্য ও নিরাশা, এই সমস্ত কোথায়? ॥ ১ ॥

আমি সর্ব্বদা দ্বন্দ্ববিহীন, আমার শাস্ত্র, আত্মজ্ঞান, বিষয়াসক্তিরহিত চিত্তই বা কোথায়? তৃপ্তিই বা কোথায়? বিতৃষ্ণাই বা কোথায়? ॥ ২ ॥

আত্মস্বরূপ আমার বিদ্যা ও অবিদ্যা কোথায়? আমি কোথায়, এই জগৎ-প্রপঞ্চই বা কোথায়? আমি কে? আমারই বা কি? বন্ধনই বা কোথায়? মুক্তিই বা কোথায়? স্বরূপই বা কোথায়? ॥ ৩ ॥

সর্ব্বদা ভেদজ্ঞানহীন আত্মার প্রারব্ধ কর্ম্মসমূহই বা কোথায়? জীবন্মুক্তিই বা কোথায়? সেই বিদেহকৈবল্যই বা কোথায়? ॥ ৪ ॥

ক কর্ত্তা ক চ বা ভোক্তা নিষ্ক্রিয়স্ফুরণং ক বা।
কাপরোক্ষং ফলং বা ক নিঃস্বভাবস্য মে সদা ॥ ৫।
ক লোকঃ ক মুমুক্ষুর্ব্বা ক যোগী জ্ঞানবান্ ক বা।
ক বন্ধঃ ক চ বা মুক্তঃ স্বস্বরূপেঽহমদ্বয়ে ॥ ৬ ॥
ক সৃষ্টিঃ ক চ সংহারঃ ক সাধ্যং ক চ সাধনম্।
ক সাধকঃ ক সিদ্ধির্ব্বা স্বস্বরূপেঽহমদ্বয়ে ॥ ৭ ॥
ক প্রমাতা প্রমাণং বা ক প্রমেয়ং ক বা প্রমা।
ক কিঞ্চিৎ ক ন কিঞ্চিদ্বা সর্ব্বদা বিমলস্য মে ॥ ৮ ॥
ক বিক্ষেপঃ ক চৈকাগ্র্যং ক নিরোধঃ ক মূঢ়তা।
ক হর্ষঃ ক বিষাদো বা সর্ব্বদা নিষ্ক্রিয়স্য মে ॥ ৯ ॥

সর্ব্বদা নিঃস্বভাবসম্পন্ন আমার নিকটে কর্ত্তাই বা কোথায়? ভোক্তাই বা কোথায়? ক্রিয়াশূন্য স্ফুরণই বা কোথায়? প্রত্যক্ষ ফলই বা কোথায়? ॥ ৫ ॥

অদ্বিতীয় আত্মস্বরূপে সংস্থিত আমার সমীপে লোকই বা কোথায়? মোক্ষাভিলাষীই বা কোথায়? যোগীই বা কোথায়? জ্ঞানশালীই বা কোথায়? বন্ধনযুক্ত পুরুষই বা কোথায়? মুক্তিই বা কোথায়? ॥ ৬ ॥

অদ্বিতীয় আত্মস্বরূপে অবস্থিত আমার নিকটে সৃষ্টিই বা কোথায়? সংহারই বা কোথায়? সাধ্যই বা কোথায়? সাধনই বা কোথায়? সাধকই বা কোথায়? সিদ্ধিই বা কোথায়? ॥ ৭ ॥

আমি সর্ব্বদা বিমল আত্মস্বরূপ, আমার প্রমাণকর্ত্তা কোথায়? প্রমাণই বা কোথায় প্রমাণোপযুক্ত বিষয়ই বা কোথায়? প্রমাণ-কার্য্যই বা কোথায়? সত্তা বা কোথায় ॥ ৮ ॥

সর্ব্বদা ক্রিয়ারহিত আমার চঞ্চলতাই বা কোথায়? চিত্তৈকাগ্রতাই বা কোথায়? নিরোধই বা কোথায়? ॥ ৯ ॥

ক চৈব ব্যবহারো বা ক চ সা পরমার্থতা।
ক সুখং ক চ বা দুঃখং নির্ব্বিশেষস্য মে সদা ॥ ১০ ॥
ক মায়া ক চ সংসারঃ ক প্রীতির্ব্বিরতিঃ ক বা।
ক জীবঃ ক চ তদ্‌ব্রহ্ম সর্ব্বদা বিমলস্য মে ॥ ১১ ॥
ক প্রবৃত্তির্নিবৃত্তির্ব্বা ক মুক্তিঃ ক চ বন্ধনম্‌।
কূটস্থনির্ব্বিভাগস্য স্বস্থস্য মম সর্ব্বদা ॥ ১২ ॥
কোপদেশঃ ক বা শাস্ত্রং ক শিষ্যং ক চ বা গুরুঃ।
ক চাস্তি পুরুষার্থো বা নিরুপাধেঃ শিবস্য মে ॥ ১৩ ॥
ক চাস্তি ক চ বা নাস্তি কাস্তি চৈকং ক বা দ্বয়ম্‌।
বহুনাত্র কিমুক্তেন কিঞ্চিন্নোত্তিষ্ঠতে মম ॥ ১৪ ॥
ইতি জীবন্মুক্তিচতুর্দ্দশকং নাম বিংশ-প্রকরণম্‌ ২০ ॥

সর্ব্বদা ভেদজ্ঞানহীন আমার ব্যবহারই বা কি? পরমার্থই বা কি? দুঃখই বা কি? সুখই বা কোথায়? ॥ ১০ ॥

আমি সর্ব্বদা বিশুদ্ধ। আমার মায়াই বা কোথায়? সংসারই বা কোথায়? তুষ্টিই বা কোথায়? নিবৃত্তিই বা কোথায়? ॥ ১১ ॥

কূটস্থ, বিভাগহীন, সুস্থ, আত্মস্বরূপ আমার প্রবৃত্তিনিবৃত্তি কোথায়? মোক্ষই বা কোথায়? বন্ধনই বা কোথায়? ॥ ১২ ॥

নিরুপাধি, মঙ্গলময়, আত্মস্বরূপ আমার উপদেশই বা কোথায়? শিষ্যই বা কোথায়? গুরুই বা কোথায়? পুরুষার্থই বা কোথায়? ॥ ১২ ॥

অধিক আর কি বলিব, অস্তিত্ব, দ্বৈত, অদ্বৈত—এই সকল কিছুই আমার মানসে সমুদিত হয় না ॥ ১৪ ॥

ইতি বিংশপ্রকরণ সমাপ্ত।

একবিংশ প্রকরণম্

সংখ্যাক্রমকথন

দশ ষট্ চোপদেশে স্যুঃ শ্লোকাশ্চ পঞ্চবিংশতিঃ
সত্যাত্মানুভবোল্লাসে উপদেশাশ্চতুর্দ্দশ ॥ ১ ॥
ষড়ুল্লাসে লয়ে চৈব উপদেশে চতুশ্চতুঃ ।
পঞ্চকং স্যাদনুভবে বন্ধমোক্ষে চতুষ্টয়ম্ ॥ ২ ॥
নির্ব্বোদোপশমৌ জ্ঞানমেবমেবাষ্টকং ভবেৎ ।
যথাসুখসপ্তকঞ্চ শান্তৌ স্যাদ্বেদসংস্থিতিঃ ॥ ৩ ॥
তত্ত্বোপদেশে বিংশচ্চ দশ জ্ঞানোপদেশকে ।
তত্ত্বস্বরূপে বিংশচ্চ শমে চ শতকং ভবেৎ ॥ ৪ ॥

আত্মোপদেশ নামক প্রথম প্রকরণে ষোড়শ, আত্মানুভবোল্লাস নামক দ্বিতীয় প্রকরণে পঞ্চবিংশ, আর উপদেশ প্রকরণে চতুর্দ্দশটি শ্লোক আছে ॥ ১ ॥

অনুভবোল্লাসপ্রকরণে ছয়, লয়প্রকরণে ও উপদেশপ্রকরণে চারি চারি, অনুভব নামক প্রকরণে পঞ্চ এবং বন্ধমোক্ষপ্রকরণে চারিটি শ্লোক আছে ॥ ২ ॥

নির্ব্বেদ, উপশম, জ্ঞানাষ্টক ও এবমেবাষ্টকে আট আটটি, যথাসুখ-সপ্তকপ্রকরণে সাত ও শান্তিপ্রকরণে চারিটি শ্লোক আছে ॥ ৩ ॥

তত্ত্বোপদেশপ্রকরণে বিংশতি, জ্ঞানোপদেশ নামক ষোড়শ-প্রকরণে দশ, তত্ত্বজ্ঞস্বরূপে বিংশ এবং শান্তিশতপ্রকরণে একশত শ্লোক আছে ॥ ৪ ॥

অষ্টকঞ্চাত্মবিশ্রান্তৌ জীবন্মুক্তৌ চতুর্দ্দশ।
ষট্‌ সংখ্যাক্রমবিজ্ঞানে গ্রন্থৈকাত্ম্যমতঃ পরম্‌ ॥ ৫ ॥
বিংশত্যেকমিতৈঃ খণ্ডৈঃ শ্লোকৈরাত্মাগ্নিমধ্যখৈঃ।
অবধূতানুভূতিশ্চ শ্লোকসংখ্যাক্রমা অমী ॥ ৬ ॥
ইতি সংখ্যাক্রমকথননামৈকবিংশ-প্রকরণম্‌ ॥ ২১ ॥

ইত্যষ্টাবক্রসংহিতা সম্পূর্ণা ॥

আত্মবিশ্রান্ত্যষ্টক নামক প্রকরণে আটটি, জীবন্মুক্তি-চতুর্দ্দশক-সংজ্ঞক প্রকরণে চতুর্দ্দশ, সংখ্যাক্রমকথন অর্থাৎ যে প্রকরণে শ্লোক-সংখ্যা জ্ঞাত হওয়া যায়, (শেষ অধ্যায়ে) তাহাতে ছয়টি শ্লোক আছে। অতঃপর এই শ্লোকগুলিই গ্রন্থাত্মক অর্থাৎ এই সকল শ্লোকের দ্বারা গ্রন্থের ঐকাত্ম্য প্রতিপাদিত হইয়াছে ॥ ৫ ॥

সর্ব্বশুদ্ধ একবিংশতিপ্রকরণ-পরিমিত গ্রন্থে একাধিক তিনশত শ্লোক আছে। অবধূতানুভূতিরূপ এই গ্রন্থে এইরূপ শ্লোকসংখ্যা নির্দ্দিষ্ট রহিয়াছে, ইহাই সংখ্যাক্রম ॥ ৬ ॥

অষ্টাবক্রসংহিতা সম্পূর্ণ ॥

দত্তাত্রেয়প্রোক্তং

যোগ-রহস্যম্

যোগাধ্যায়ঃ

জ্ঞানপূর্ব্বো বিয়োগো যোঽজ্ঞানেন সহ যোগিনঃ।
সা মুক্তির্ব্রহ্মণা চৈক্যমনৈক্যং প্রাকৃতৈর্গুণৈঃ ॥ ১ ॥
মুক্তির্যোগাৎ তথা যোগঃ সম্যগ্‌জ্ঞানান্মহীপতে।
জ্ঞানং দুঃখোদ্ভবং দুঃখং মমত্বাসক্তচেতসাম্ ॥ ২ ॥
তস্মাৎ সঙ্গং প্রযত্নেন মুমুক্ষুঃ সন্ত্যজেন্নরঃ।
সঙ্গাভাবে মমেত্যস্যাঃ খ্যাতের্হানিঃ প্রজায়তে ॥ ৩ ॥

(কোন সময়ে মহাযোগী দত্তাত্রেয় নরপতি অলর্ক-সকাশে বলিয়াছিলেন,) জ্ঞানলাভ পূর্ব্বক অজ্ঞানের সহিত যে বিয়োগ, যোগীদিগের সম্বন্ধে তাহাকেই মুক্তি বলে, আর স্বাভাবিক গুণসমূহের সহিত কোন প্রকারে একতা-স্থাপন না করাকেই ব্রহ্মের সহিত একতা জানিবে ॥ ১ ॥

হে মহীপতে! যোগ হইতে মুক্তি হয়, সম্যক্‌জ্ঞান হইতে যোগের উদ্ভব হয় ও দুঃখ হইতে সম্যক্ জ্ঞানের উৎপত্তি হয় এবং চিত্ত মায়াতে আসক্ত হইলেই দুঃখের আবির্ভাব ঘটে ॥ ২ ॥

সেই হেতু মুক্তিকামী মানব অতিশয় যত্নের সহিত বিষয়ে আসক্তি ত্যাগ করিবে। বিষয়ে অনাসক্ত হইলেই 'আমার' এই জ্ঞানেরও পরিহার হইয়া থাকে ॥ ৩ ॥

নির্ম্মমত্বং সুখায়ৈব বৈরাগ্যাদ্দোষদর্শনম্।
জ্ঞানাদেব চ বৈরাগ্যং জ্ঞানং বৈরাগ্যপূর্ব্বকম্॥ ৪ ॥
তদ্‌গৃহং যত্র বসতিস্তদ্ভোজ্যং যেন জীবতি।
যন্মুক্তয়ে তদেবোক্তং জ্ঞানমজ্ঞানমন্যথা॥ ৫ ॥
উপভোগেন পুণ্যানামপুণ্যানাঞ্চ পার্থিব।
কর্ত্তব্যানাঞ্চ নিত্যানামকামকরণাৎ তথা॥ ৬ ॥
অসঞ্চয়াদপূর্ব্বস্য ক্ষয়াৎ পূর্ব্বার্জ্জিতস্য চ।
কর্ম্মণো বন্ধমাপ্নোতি শরীরং ন পুনঃ পুনঃ॥ ৭ ॥
এতৎ তে কথিতং রাজন্ যোগং চেমং নিবোধ মে।
যং প্রাপ্য ব্রহ্মণো যোগী শাশ্বতান্নান্যতাং ব্রজেৎ॥ ৮ ॥

মমতাবিহীন হইলেই সুখোৎপত্তি হয় এবং বৈরাগ্যভাব উপস্থিত হইলেই সংসার যে মিথ্যা, ইহা বিবেচিত হয়, কিন্তু জ্ঞান-হেতুই বৈরাগ্যের উৎপত্তি হয় এবং জ্ঞানও বৈরাগ্যমূলক॥ ৪ ॥

যেখানে বাস করা যায়, তাহাকেই গৃহ কহে, যাহা দ্বারা জীবন-ধারণ হয়, তাহাকে ভোজ্য বলে; তদ্রূপ যাহা দ্বারা মুক্তিলাভ হয়, তাহাকেই জ্ঞান কহে, ইহার অন্যথা হইলেই উহা অজ্ঞান বলিয়া জানিবে॥ ৫ ॥

হে রাজন্! পুণ্য ও পাপের উপভোগ হইলে, নিত্যকর্ত্তব্য সকলের নিষ্কাম অনুষ্ঠান করিলে এবং পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্মের ক্ষয় হইলে ও অপূর্ব্ব কর্ম্ম অসঞ্চিত হইলে অর্থাৎ পাপ ও পুণ্যের সঞ্চয় না হইলে পুনঃ পুনঃ শরীরের বন্ধন সংঘটিত হয় না অর্থাৎ পুনর্ব্বার আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না॥ ৬-৭ ॥

হে পৃথ্বীশ! তোমাকে এই যাহা বলিলাম, ইহারই নাম যোগ।

প্রাগেবাত্মাত্মনা জেয়ো যোগিনাং স হি দুর্জ্জয়ঃ।
কুর্ব্বীত তজ্জয়ে যত্নং তস্যোপায়ং শৃণুষ মে ॥ ৯ ॥
প্রাণায়ামৈর্দ্দহেদ্দোষান্ ধারণাভিশ্চ কিল্বিষম্।
প্রত্যাহারেণ বিষয়ান্ ধ্যানেনানীশ্বরান্ গুণান্ ॥ ১০ ॥
যথা পর্ব্বতধাতূনাং দোষা দহন্তি ধাম্যতাম্।
তথেন্দ্রিয়কৃতা দোষা দহ্যন্তে প্রাণনিগ্রহাৎ ॥ ১১ ॥
প্রথমং সাধনং কুর্য্যাৎ প্রাণায়ামস্য যোগবিৎ।
প্রাণাপাননিরোধস্তু প্রাণায়াম উদাহৃতঃ ॥ ১২ ॥

এই যোগাবলম্বী হইলে যোগী নিত্যস্বরূপ ব্রহ্ম ব্যতীত অন্য কাহাকেও আশ্রয় করেন না ॥ ৮ ॥

প্রথমে আত্মা দ্বারা আত্মাকে জয় করিতে হইবে। কেন না, এই আত্মা যোগীদিগেরও দুর্জ্জেয় ; সেই হেতু আত্মজয়ে যত্ন করিবে, আত্মজয়ের উপায় আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ৯ ॥

প্রাণায়াম দ্বারা দোষসমূহ, ধারণা দ্বারা পাপরাশি, প্রত্যাহার দ্বারা বিষয় সমুদায় এবং ধ্যান দ্বারা অনীশ্বর গুণনিচয়কে দগ্ধ করিবে ॥ ১০ ॥

পর্ব্বতজাত ধাতুসমূহকে দগ্ধ করিলে যেমন তাহার দোষ নিরাকৃত হয়, তদ্রূপ প্রাণবায়ুকে জয় করিলে ইন্দ্রিয়জ দোষ সকল ভস্মীভূত হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

যোগবিৎ মানব প্রথমে প্রাণায়ামের সাধন করিবে ; প্রাণ এবং অপান-বায়ুর নিরোধকেই প্রাণায়াম কহে ॥ ১২ ॥

লঘুমধ্যোত্তরীয়াখ্যঃ প্রাণায়ামস্ত্রিধোদিতঃ।
তস্য প্রমাণং বক্ষ্যামি তদলর্ক শৃণুষ্ব মে ॥ ১৩ ॥
লঘুর্দ্বাদশমাত্রস্তু দ্বিগুণঃ স তু মধ্যমঃ।
ত্রিগুণাভিস্তু মাত্রাভিরুত্তমঃ পরিকীর্ত্তিতঃ ॥ ১৪ ॥
নিমেষোন্মেষণে মাত্রা-কালো লঘ্বক্ষরস্তথা।
প্রাণায়ামস্য সংখ্যার্থং স্মৃতো দ্বাদশমাত্রিকঃ ॥ ১৫ ॥
প্রথমেন জয়েৎ স্বেদং মধ্যমেন চ বেপথুম্।
বিষাদং হি তৃতীয়েন জয়েদ্দোষানমুক্রমাৎ ॥ ১৬ ॥
মৃদুত্বং সেব্যমানংস্তু সিংহশার্দ্দূলকুঞ্জরাঃ ॥
যথা যান্তি তথা প্রাণো বশ্যো ভবতি যোগিনঃ ॥ ১৭ ॥

হে অলর্ক! প্রাণায়ম ত্রিবিধ;—লঘু, মধ্য ও উত্তরীয়। ইহার প্রমাণ বলিতেছি, তুমি আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ১৩ ॥

লঘু প্রাণায়াম দ্বাদশমাত্রাযুক্ত, মধ্যম প্রাণায়াম লঘুর দ্বিগুণ এবং উত্তরীয়-প্রাণায়াম লঘুর ত্রিগুণমাত্রা-বিশিষ্ট বলিয়া পরিকীর্ত্তিত ॥ ১৪ ॥

নিমেষ ও উন্মেষে যেটুকু সময় ব্যয়িত হয়, সেই সময়টুকুই মাত্রার কাল বলিয়া জানিবে; কিন্তু প্রাণায়ামের সংখ্যার নিমিত্ত দ্বাদশ-মাত্রিক কাল নিরূপিত হইয়াছে ॥ ১৫ ॥

প্রথম প্রাণায়াম দ্বারা স্বেদ, দ্বিতীয় দ্বারা বেপথু এবং তৃতীয় দ্বারা বিষাদ প্রভৃতি দোষ সকল জয় করিতে হইবে ॥ ১৬ ॥

সিংহ, শার্দ্দূল ও হস্তী সকল যেরূপ সেবা দ্বারা মৃদুভাব অবলম্বন করে, তদ্রূপ প্রাণও পরিচর্য্যা দ্বারা যোগীর বশ্যভাব প্রাপ্ত হয় ॥ ১৭ ॥

বশ্যং মত্তং যথেচ্ছাতো নাগং নয়তি হস্তিপঃ।
তথৈব যোগী স্বচ্ছন্দঃ প্রাণং নয়তি সাধিতম্ ॥ ১৮ ॥
যথাহি সাধিতঃ সিংহো মৃগান্ হন্তি ন মানবান্
তদ্বন্নিষিদ্ধপবনঃ কিল্বিষং ন নৃণাং তনুম্ ॥ ১৯ ॥
তস্মাদ্ যুক্তঃ সদা যোগী প্রাণায়ামপরো ভবেৎ।
শ্রূয়তাং মুক্তিফলদং তস্যাবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ২০ ॥
ধ্বস্তিঃ প্রাপ্তিস্তথা সংবিৎ প্রসাদশ্চ মহীপতে।
স্বরূপং শৃণু চৈতেষাং কথ্যমানমনুক্রমাৎ ॥ ২১ ॥
কর্ম্মণামিষ্টদুষ্টানাং জায়তে ফলসংক্ষয়ঃ।
চেতসোঽপকষায়ত্বং যত্র সা ধ্বস্তিরুচ্যতে ॥ ২২ ॥

হস্তিপক অর্থাৎ হস্তিচালক মাহুত যেমন বশীভূত মত্ত হস্তীকে ইচ্ছানুসারে চালাইয়া বেড়াইতে পারে, তদ্রূপ যোগিগণ প্রাণকে সাধিত (বশীভূত) করিলে তদ্দারা ইচ্ছানুযায়ী কার্য্যসাধন করাইতে পারেন ॥ ১৮ ॥

সাধিত সিংহ যেরূপ মৃগদিগকেই হনন করে, মনুষ্যকে হনন করে না, তদ্রূপ বায়ু সিদ্ধ হইলে পাপকেই নষ্ট করে, মনুষ্যের শরীরের কোন ক্ষতি করে না। সেই হেতু যোগী সবিশেষ সাবধানে প্রাণায়ামপর হইবে, কিন্তু প্রাণায়ামের মুক্তিপদ অবস্থা-চতুষ্টয় আমার নিকট শ্রবণ কর ॥ ১৯-২০ ॥

হে মনুজেশ্বর! ধ্বস্তি, প্রাপ্তি, সংবিৎ ও প্রসাদ—প্রাণায়ামের এই অবস্থা-চতুষ্টয়; ইহাদিগের স্বরূপ যথাক্রমে বলিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ২১ ॥

যে কালে শুভাশুভ কর্ম্ম-ফলের ক্ষয় হয় এবং চিত্তের উৎকর্ষতা সাধন হয়, সেই কালকে ধ্বস্তি কহে ॥ ২২ ॥

ঐহিকামুষ্মিকান্ কামান্ লোভমোহাত্মকান্ স্বয়ম্।
নিরুধ্যান্তে যদা যোগী প্রাপ্তিঃ সা সার্ব্বকালিকী॥ ২৩
অতীতানাগতানর্থান্ বিপ্রকৃষ্টতিরোহিতান্।
বিজানাতীন্দুসূর্য্যর্ক্ষ গ্রহাণাং জ্ঞানসম্পদা॥ ২৪॥
তুল্যপ্রভাবস্তু সদা যোগী প্রাপ্নোতি সম্পদম্।
তদা সংবিদিতি খ্যাতা প্রাণায়ামস্য সংস্থিতিঃ॥ ২৫॥
যান্তি প্রসাদং যেনাস্য মনঃ পঞ্চ চ বায়বঃ।
ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থাশ্চ স প্রসাদ ইতি স্মৃতঃ॥ ২৬॥
শৃণুষ্ব চ মহীপাল প্রাণায়ামস্য লক্ষণম্।
যুঞ্জতশ্চ সদা যোগং যাদৃগ্বিহিতমানসম্॥ ২৭॥
পদ্মমর্দ্ধাসনঞ্চাপি তথা স্বস্তিকমাসনম্;
আস্থায় যোগং যুঞ্জীত কৃত্বা চ প্রণবং হৃদি॥ ২৮॥

যে কালে যোগিগণ মোহাদি-সমুত্থিত ইহকালের এবং পরকালের কামনা সমুদয়কে নিরোধ করিতে সমর্থ হন, সেই কালকে প্রাপ্তি কহে॥ ২৩॥

যে কালে জ্ঞানাধিক্যবশতঃ যোগী পুরুষ অতীত ও অনাগত অর্থ সকলে নিস্পৃহ হইয়া চন্দ্র-সূর্য্যাদির তুল্য প্রভাব লাভ করেন, সেই কালকে সংবিৎ কহে॥ ২৪-২৫॥

যে কারণসমূহের দ্বারা যোগীর মন, পঞ্চ বায়ু, ইন্দ্রিয় ও ইন্দ্রিয়ের বিষয়-সমূহ শুদ্ধি লাভ করে, তাহার নাম প্রসাদ॥ ২৬॥

রাজন্! প্রাণায়ামের লক্ষণ ও যোগপ্রবৃত্ত ব্যক্তির যেরূপ আসনাদি বিহিত হইয়াছে, আমার নিকট তৎসমুদয় বিস্তৃতরূপে শ্রবণ কর॥ ২৭॥

পদ্মাসন, অর্দ্ধাসন, স্বস্তিকাসন—এই আসনত্রয় আশ্রয় করিয়া হৃদয়ে প্রণব জপ করতঃ যোগাবলম্বী হইবে॥ ২৮॥

সমঃ সমাসনো ভূত্বা সংহৃত্য চরণাবুভৌ
সংবৃতাস্যস্তথৈবোরূ সম্যগ্বিষ্টভ্য চাগ্রতঃ ॥ ২৯ ॥
পাষ্ণিভ্যাং লিঙ্গবৃষণাবস্পৃশন্ প্রযতঃ স্থিতঃ।
কিঞ্চিদুন্নমিতশিরা দন্তৈর্দন্তান্ ন সংস্পৃশেৎ ॥ ৩০ ॥
সম্পশ্যন্ নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্।
রজসা তমসো বৃত্তিং সত্ত্বেন রজসস্তথা ॥ ৩১ ॥
সঞ্ছাদ্য নির্ম্মলে তত্ত্বে স্থিতো যুঞ্জীত যোগবিৎ।
ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থেভ্যঃ প্রাণাদীন্ মন এব চ ॥ ৩২ ॥
নিগৃহ্য সমবায়েন প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ।
যস্তু প্রত্যাহরেৎ কামান্ সর্ব্বাঙ্গানীব কচ্ছপঃ ॥ ৩৩ ॥
সদাত্মরতিরেকস্থঃ পশ্যত্যাত্মানমাত্মনি।
স বাহ্যাভ্যন্তরং শৌচং নিষ্পাদ্যাকণ্ঠনাভিতঃ ॥ ৩৪ ॥
পূরয়িত্বা বুধো দেহং প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ।
তথা বৈ যোগযুক্তস্য যোগিনো নিয়তাত্মনঃ ॥ ৩৫ ॥

সমভাবে সম্যক্‌রূপে আসনে উপবিষ্ট হইয়া চরণদ্বয় সঙ্কুচিত, বদন, সংবৃত ও উরুদ্বয় সম্যক্‌রূপে পুরোভাগে বিষ্টব্ধ করিয়া, পাষ্ণিদ্বয় দ্বারা লিঙ্গ ও বৃষণ স্পর্শ না করিয়া মস্তক কিঞ্চিৎ উন্নত করিয়া সংযতচিত্তে অবস্থিতি করিবে; দন্ত দ্বারা দন্ত স্পর্শ করিবে না এবং অন্যদিকে দৃষ্টি না করিয়া কেবল স্বকীয় নাসিকাগ্রভাগ অবলোকন করিবে। সেই সময়ে রজোগুণ দ্বারা তামসিক বৃত্তির ও সত্ত্বগুণ দ্বারা রাজস বৃত্তির আচ্ছাদন করিয়া যোগবিৎ পুরুষ নির্ম্মলতত্ত্বে অবস্থিত হইয়া যোগ-পরায়ণ হইবেন এবং সমবায়ের দ্বারা অর্থাৎ মিলন দ্বারা ইন্দ্রিয়দিগকে স্ব স্ব বিষয় হইতে মন ও প্রাণাদির সহিত নিগৃহীত করিয়া প্রত্যাহারে

সর্ব্বে দোষাঃ প্রণশ্যন্তি স্বস্থশ্চৈবোপজায়তে।
বীক্ষতে চ পরং ব্রহ্ম প্রাকৃতাংশ্চ গুণান্ পৃথক্ ॥ ৩৬ ॥
ব্যোমাদিপরমাণূংশ্চ তথাত্মানমকল্মষম্।
ইত্থং যোগী যতাহারং প্রাণায়ামপরায়ণঃ ॥ ৩৭ ॥
জিতাং জিতাং শনৈর্ভূমিমারোহেত যথা গৃহম্।
দোষান্ ব্যাধীংস্তথা মোহমাক্রান্তাভূরনির্জ্জিতা ॥ ৩৮ ।
বিবর্দ্ধয়তি নারোহেৎ তস্মাদ্ভূমিমনির্জ্জিতাম্।
প্রাণানামুপসংরোধাৎ প্রাণায়াম ইতি স্মৃতঃ ॥ ৩৯ ॥

প্রবৃত্ত হইবেন। কচ্ছপ যেমন আপন অঙ্গকে প্রত্যাহৃত করে, তদ্রূপ কামক্রোধাদিকে প্রত্যাহরণ করিয়া সর্ব্বদা একমাত্র আত্মাতে আসক্তি রাখিয়া আত্মাতে আত্মাকে দর্শন করিবেন; তিনি কণ্ঠ হইতে নাভি পর্য্যন্ত বাহ্য ও অভ্যন্তরের শুদ্ধিসমাধান করিয়া দেহপূরক পূর্ব্বক প্রত্যাহার অভ্যাস করিবেন। এইরূপে আত্মসংযত হইয়া যোগাভ্যাসে রত থাকিলে যোগীর সমস্ত দোষ বিদূরিত হয়, পরমশান্তি উপস্থিত হয়, এবং তিনি প্রাকৃতিক গুণ ও পরব্রহ্মকে পৃথক্‌রূপে দর্শন করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ২৯-৩৬ ॥

এই প্রকারে যতাহারী প্রাণায়াম-পরায়ণ যোগী আকাশ হইতে বৃহৎ ও পরমাণু হইতে ক্ষুদ্র এইরূপ বিশুদ্ধ আত্মা পর্য্যন্ত দর্শন করেন, অল্পে অল্পে ভূমি জয় করিয়া আপন গৃহের ন্যায় তাহাতে আরোহণ করিবেন; এই প্রকারে যোগভূমি জিত না হইলে কাম-ক্রোধাদি দোষ, ব্যাধি ও মোহ বর্দ্ধিত হইবে। সেই হেতু ভূমি জয় না করিয়া তাহাতে আরোহণ করিবে না। পঞ্চপ্রাণের সংযত অবস্থাকেই প্রাণায়াম কহে ॥ ৩৭-৩৯ ॥

ধারণেত্যুচ্যতে চেয়ং ধার্য্যতে যন্মনো যয়া।
শব্দাদিভ্যঃ প্রবৃত্তানি যদক্ষাণি যতাত্মভিঃ।
প্রত্যাহ্রিয়ন্তে যোগেন প্রত্যাহারস্ততঃ স্মৃতঃ ॥ ৪০ ॥
উপায়শ্চাত্র কথিতো যোগিভিঃ পরমর্ষিভিঃ।
যেন ব্যাধ্যাদয়ো দোষা ন জায়ন্তে হি যোগিনঃ ॥৪১ ॥
যথা তোয়ার্থিনস্তোয়ং যন্ত্রনালাদিভিঃ শনৈঃ।
আপিবেয়ুস্তথা বায়ুং পিবেদ্যোগী জিতশ্রমঃ ॥ ৪২ ॥
প্রাঙ্‌নাভ্যাং হৃদয়ে চাত্র তৃতীয়ে চ তথোরসি।
কণ্ঠে মুখে নাসিকাগ্রে নেত্রভ্রূমধ্যমূর্দ্ধসু ॥ ৪৩ ॥
কিঞ্চ তস্মাৎ পরস্মিংশ্চ ধারণা পরমা স্মৃতা।
দশৈতা ধারণাঃ প্রাপ্য প্রাপ্নোত্যক্ষরসাম্যতাম্ ॥ ৪৪ ॥

যাহা দ্বারা মনকে ধারণ অর্থাৎ স্বপদে প্রতিষ্ঠিত করিয়া আত্মাকে দর্শন করা যায়, তাহার নাম ধারণা। যতাত্মা যোগিগণ কর্ত্তৃক শব্দাদি হইতে ইন্দ্রিয়পর্য্যস্তকে আপন আপন বিষয় হইতে প্রত্যাহৃত করার নাম প্রত্যাহার। যোগাত্মা ঋষিগণ যোগবিষয়ে যে উপায় নির্দ্ধারণ করিয়াছেন, তাহা আচরিত হইলে যোগীদিগের দেহে ব্যাধি প্রভৃতি কোন দোষ অবস্থিতি করিতে পারে না ॥ ৪০-৪১ ॥

তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তি যেরূপ যন্ত্রনালাদি অল্পে অল্পে জল পান করে, তদ্রূপ যোগীরা শ্রমজয় করিয়া বায়ু পান করিবেন ॥ ৪২ ॥

প্রথমে নাভিতে, অনন্তর হৃদয়ে, পরে বক্ষঃস্থলে, তৎপরে যথাক্রমে কণ্ঠে মুখে, নাসিকার অগ্রভাগে, নেত্রে, ভ্রূমধ্যে, মস্তকে এবং সর্ব্বশেষে পরাৎপর ব্রহ্মে, এইরূপ দশবিধ ধারণা কথিত হইয়াছে, এই দশবিধ ধারণাকে আয়ত্ত করিতে পারিলে ব্রহ্মসাযুজ্যলাভ হয় ॥ ৪৩-৪৪ ॥

তস্য নো জায়তে মৃত্যুর্ন জরা ন চ বৈ ক্লমঃ।
ন শ্রান্তিরবসাদোঽথ তুরীয়ে সততং স্থিতিঃ ॥ ৪৫ ॥
ইয়ং বৈ যোগভূমিঃ স্যাৎ সপ্তৈব পরিকীর্ত্তিতা।
যত্র স্থিতে ব্রহ্মস্থিতিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৪৬ ॥
নাধ্মাতঃ ক্ষুধিতঃ শ্রান্তো ন চ ব্যাকুলচেতনঃ।
যুঞ্জীত যোগং রাজেন্দ্র যোগী সিদ্ধ্যর্থমাদৃতঃ ॥ ৪৭ ॥
নাতিশীতে ন চোষ্ণে বৈ ন দ্বন্দ্বেনানিলাত্মকে।
কালেষ্বেতেষু যুঞ্জীত ন যোগং ধ্যানতৎপরঃ ॥ ৪৮ ॥
সশব্দাগ্নিজলাভ্যাসে জীর্ণগোষ্ঠে চতুষ্পথে।
শুষ্কপর্ণচয়ে নদ্যাং শ্মশানে সসরীসৃপে ॥ ৪৯ ॥
সভয়ে কূপতীরে বা চৈত্যবল্মীকসঞ্চয়ে।
দেশেষ্বেতেষু তত্ত্বজ্ঞো যোগাভ্যাসং বিবর্জ্জয়েৎ ॥ ৫০ ॥

যে যোগী ধারণায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন, তাঁহার মৃত্যু হয় না, জরাপ্রাপ্তি হয় না, শ্রম, ক্লম, অবসাদও দূরীভূত হইয়া যায়। সে সময়ে তিনি তুরীয়পদে অর্থাৎ ব্রহ্মে অবস্থিতি করেন ॥ ৪৫ ॥

ইহাকেই যোগভূমি বলে, এই যোগভূমি সপ্তবিধ। ইহাতে আরোহণ করিলে নিঃসংশয় ব্রহ্মে অবস্থিতিলাভ হইয়া থাকে ॥ ৪৬ ॥

ক্ষুধা, শ্রান্তি ও ব্যাকুলচিত্ততা এই সকল উপদ্রব বিদ্যমানে যোগী সিদ্ধিলাভার্থ কখনও আদরসহকারে যোগচর্য্যায় প্রবৃত্ত হইবেন না ॥ ৪৭ ॥

অতি শীতে এবং অতি গ্রীষ্মে ও অতিশয় বায়ুবহনকালে ধ্যান-তৎপর হইয়া যোগে নিযুক্ত হইবেন না ॥ ৪৮ ॥

তত্ত্বজ্ঞ যোগী কোলাহলপূর্ণ দেশে, এবং অগ্নি ও জল-সমীপে, জীর্ণ

সত্ত্বস্যানুপপত্তৌ চ দেশকালং বিবর্জ্জয়েৎ।
নাসতো দর্শনং যোগে তস্মাৎ তৎ পরিবর্জ্জয়েৎ॥ ৫১ ॥
দৃঢ়তা চিত্তশুদ্ধিশ্চ জায়তে নাত্র সংশয়ঃ।
স্থানকালপ্রভাবেণ নিশ্চয়ং বিদ্ধি ভূমিপ।
তন্ময়স্য কুতশ্চিন্তা দেশকালময়ী তথা॥ ৫২ ॥
দেশানেতাননাদৃত্য মূঢ়ত্বাদ্ যো যুনক্তি বৈ।
বিঘ্নায় তস্য বৈ দোষা জায়ন্তে তন্নিবোধ মে॥ ৫৩ ॥
বাধির্য্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতের্মূকত্বমন্ধতা।
জরশ্চ জায়তে সদ্যস্তত্তদজ্ঞানযোগিনঃ॥ ৫৪ ॥

গোষ্ঠে, চতুষ্পথে, শুষ্কপত্রসমূহে, নদীতটে, সরীসৃপপূর্ণ স্থানে, শ্মশানে, ভীতিসঙ্কুল স্থলে, কূপতীরে, চৈত্য ও বল্মীকনিচয়েও যোগসাধন অভ্যাস করিবে না॥ ৪৯-৫০ ॥

যদি সাত্ত্বিকভাবের আবির্ভাব না হয়, তাহা হইলে দেশকাল বর্জ্জন করিবে; কেন না, অসতের কখনও যোগসাধন হয় না, সেই জন্য উহা পরিত্যাগ করিবে॥ ৫১ ॥

রাজন্! কাল এবং স্থানের গুণে মনের দৃঢ়তা এবং চিত্তশুদ্ধি হইয়া থাকে, তাহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু মন যখন সাত্ত্বিকভাব বশতঃ ব্রহ্মময় হইয়া থাকে, তখন আর দেশকাল-বিচারের প্রয়োজন কি?॥ ৫২ ॥

যে ব্যক্তি মূঢ়তা বশতঃ এই সকল দেশকাল বিবেচনা না করিয়া কার্য্য করে, অর্থাৎ যোগাভ্যাসে রত হয়, তাহার যে সকল দোষ কার্য্য সমুৎপন্ন হইয়া যোগের বিঘ্ন করে, তাহা আমার নিকট বিস্তৃতরূপে শ্রবণ কর॥ ৫৩ ॥

যে ব্যক্তি সম্যক্‌রূপে জ্ঞাত না হইয়া যোগাভ্যাসে প্রবৃত্ত হন, তিনি

প্রমাদাদ্যোগিনো দোষা যদ্যেতে স্যুশ্চিকিৎসিতম্ ।
তেষাং নাশায় কর্ত্তব্যং যোগিনাং তন্নিবোধ মে ॥ ৫৫ ॥
স্নিগ্ধাং যবাগূমত্যুষ্ণাং ভুক্ত্বা তত্রৈব ধারয়েৎ ।
বাতগুল্মপ্রশান্ত্যর্থমুদাবর্ত্তে তথোদরে ॥ ৫৬ ॥
যবাগূং বাপি পবনং বায়ুগ্রন্থিং প্রতিক্ষিপেৎ ।
তদ্বৎ কম্পে মহাশৈলং স্থিরং মনসি ধারয়েৎ ॥ ৫৭ ॥
বিঘাতে বচনো বাচং বাধির্য্যং শ্রবণেন্দ্রিয়ম্ ।
যথৈবাম্রফলং ধ্যায়েৎ তৃষ্ণার্ত্তো রসনেন্দ্রিয়ে ॥ ৫৮ ॥
যস্মিন্ যস্মিন্ রুজা দেহে তস্মিংস্তদুপকারিণীম্ ।
ধারয়েদ্ধারণামুষ্ণে শীতাং শীতে চ দাহিনীম্ ॥ ৫৯ ॥

বধির হন, জড় হন, মূক হন, স্মরণশক্তিশূন্য হন, অন্ধ হন এবং তাঁহার সন্ত জ্বর হইয়া থাকে। যদি প্রমাদহেতু এই সকল দোষের উৎপত্তি হয়, তাহা হইলে সেই দোষশান্তির নিমিত্ত যেরূপ চিকিৎসা করিতে হইবে, তাহাও বলিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ৫৪-৫৫ ॥

বাতগুল্ম-রোগের শান্তির জন্য যবগূ ভোজন পূর্ব্বক উদরে ধারণ করিবে এবং কিয়ৎকাল পরে ঊর্দ্ধপথে ঐ যবাগূ পরিত্যাগ (বমন) করিবে অথবা পবনত্যাগ (উদ্গার) করিবে কিংবা বায়ুগ্রন্থিত্যাগ (অধোবায়ু নিঃসারণ) করিবে। মন চঞ্চল হইলে স্থিরভাবে অত্যন্ত শীতলতাকে ধারণা করিবে; বাক্‌শক্তির লোপ হইলে বাক্যকে ধারণা করিবে, শ্রবণশক্তির লোপ হইলে শ্রবণেন্দ্রিয়কে ধারণা করিবে, যেরূপ তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তির রসনা আম্রফলকে চিন্তা করে, অন্য কিছুই চিন্তা করে না, তদ্রূপ এই সকল আচরণ করিবে ॥ ৫৬-৫৮ ॥

যে যে অঙ্গে রোগ হইবে, সেই সেই অঙ্গে তাহার উপকারিণী ধারণা

কীলং শিরসি সংস্থাপ্য কাষ্ঠং কাষ্ঠেন তাড়য়েৎ।
লুপ্তস্মৃতেঃ স্মৃতিঃ সদ্যো যোগিনস্তেন জায়তে ॥ ৬০ ॥
দ্যাবাপৃথিবৌ বায়ুগ্নী ব্যাপিনাবপি ধারয়েৎ।
অমানুষাৎ সত্ত্বজাদ্বা বাধাস্তে তাশ্চিকিৎসিতাঃ ॥ ৬১ ॥
অমানুষং সত্ত্বমন্তর্যোগিনং প্রবিশেদ্‌যদি।
বায়্বগ্নিধারণেনৈনং দেহসংস্থং বিনির্দ্দহেৎ ॥ ৬২ ॥
এবং সর্ব্বাত্মনা রক্ষা কার্য্যা যোগবিদা নৃপ।
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ ॥ ৬৩ ॥
প্রবৃত্তিলক্ষণাখ্যানাদ্‌যোগিনো বিস্ময়াৎ তথা।
বিজ্ঞানং বিলয়ং যাতি তস্মাদ্‌গোপ্যাঃ প্রবৃত্তয়ঃ ॥ ৬৪ ॥

ধারণ করিবে। শীতল হইলে উষ্ণ এবং উষ্ণ হইলে শীতল ধারণার অনুস্মরণ করিবে ॥ ৫৯ ॥

স্মৃতিশক্তির লোপ হইলে মস্তকে কীলক রাখিয়া কাষ্ঠ দ্বারা কাষ্ঠকে তাড়িত করিবে, তাহা হইলে লুপ্ত স্মৃতির পুনর্ব্বার আবির্ভাব হইবে ॥ ৬০ ॥

স্মৃতিশক্তির লোপ হইলে আকাশ, পৃথিবী, বায়ু ও অগ্নির ধারণা করিবে। অমানুষত্ব হইতে সমুদ্ভূত বিঘ্নের এইরূপ চিকিৎসাই বিধিবিহিত। যোগীর অন্তরে অমানুষত্ব প্রবেশ করিলে বায়ু ও অগ্নি-ধারাই তাহা প্রশমিত হইয়া থাকে ॥ ৬১-৬২ ॥

হে রাজন্! যেহেতু শরীরই ধর্ম্মার্থ-কাম-মোক্ষের মূল, এই কারণে যোগিগণ সর্ব্বদাই সর্ব্বথা শরীররক্ষায় যত্নবান্ হইবেন ॥ ৬৩ ॥

বিস্ময় ও প্রবৃত্তিস্বরূপ পরিকীর্ত্তন, এই দ্বিবিধ ঘটনায় যোগীর জ্ঞান বিলুপ্ত হইয়া থাকে, তন্নিমিত্তই প্রবৃত্তি সকল গোপন করিবে ॥ ৬৪ ॥

আলোল্যমারোগ্যমনিষ্ঠুরত্বং গন্ধঃ শুভো মূত্রপুরীষমল্পম্ ।
কান্তিঃ প্রসাদঃ স্বরসৌম্যতা চ যোগপ্রবৃত্তেঃ প্রথমং হি
চিহ্নম্ ॥ ৬৫ ॥

অনুরাগী জনো যাতি পরোক্ষে গুণকীর্ত্তনম্
ন বিভ্যতি চ সত্বানি সিদ্ধের্লক্ষণমুত্তমম্ ॥ ৬৬ ॥
শীতোষ্ণাদিভিরত্যুগ্রৈর্যস্য বাধা ন বিদ্যতে ।
ন ভীতিমেতি চান্যেভ্যস্তস্য সিদ্ধিরুপস্থিতা ॥ ৬৭ ॥

ইতি যোগাধ্যায়ঃ ॥

যোগপ্রবৃত্তিবিষয়ে প্রথমেই এই সকল চিহ্ন পরিলক্ষিত হয়, যথা,—রোগশূন্যতা, অচঞ্চলতা অনিষ্ঠুরতা, শরীরে সুগন্ধসঞ্চার, মলমূত্রের অল্পতা, দেহের কান্তি, প্রসন্নতা, স্বরের মধুরতা ॥ ৬৫ ॥

সংসারে লোক ভক্তিপূর্ব্বক পরোক্ষে যাহার গুণকীর্ত্তন করে এবং যাহাকে দেখিয়া কেহই ভীত হয় না, এইরূপ অবস্থাই সিদ্ধির উৎকৃষ্ট লক্ষণ বলিয়া কীর্ত্তিত ॥ ৬৬ ॥

অতি প্রচণ্ড শীত ও উষ্ণ যাঁহার বাধা জন্মাইতে সমর্থ হয় না এবং যে যোগী অন্য ব্যক্তি হইতে ভীত না হন, তাঁহারই সিদ্ধি উপস্থিত হইয়াছে বুঝিতে হইবে ॥ ৬৭ ॥

যোগসিদ্ধি

উপসর্গাঃ প্রবর্ত্তন্তে দৃষ্টে হ্যাত্মনি যোগিনঃ।
যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে ॥ ১ ॥
কাম্যাঃ ক্রিয়াস্তথা কামান্ মানুষানভিবাঞ্ছতি।
স্ত্রিয়ো দানফলং বিদ্যাং মায়াং কুপ্যং ধনং দিবম্ ॥ ২ ॥
দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নচয়ঃ ক্রিয়াঃ।
মরুৎপ্রপতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা।
শ্রাদ্ধানাং সর্ব্বদানানাং ফলানি নিয়মাংস্তথা ॥ ৩ ॥
তথোপবাসাৎ পূর্ত্তাচ্চ দেবতাভ্যর্চ্চনাদপি।
তেভ্যস্তেভ্যশ্চ কর্ম্মভ্য উপসৃষ্টোঽভিবাঞ্ছতি ॥ ৪ ॥
চিত্তমিত্থং বর্ত্তমানং যত্নাদ্‌যোগী নিবর্ত্তয়েৎ।
ব্রহ্মসঙ্গি মনঃ কুর্ব্বন্নু পসর্গাৎ প্রমুচ্যতে ॥ ৫ ॥

আত্মা দৃষ্ট হইলে যোগীদিগের যে সমস্ত উপসর্গ উপস্থিত হয়, সেই সকল তোমাকে সংক্ষেপে বলিতেছি, শ্রবণ কর ॥ ১ ॥

সেই সময়ে যোগীদিগের কাম্যকর্ম্ম, মনুষ্যোচিত কর্ম্ম, স্ত্রী, দানফল, বিদ্যা, মায়া, ধন, দেবত্ব, স্বর্গরাজ্য, বিবিধ রসায়ন, যজ্ঞ, শ্রাদ্ধাদিকরণ, ব্রত, তীর্থদর্শন, জল ও অগ্নিতে প্রবেশ এই সব বিষয়ে চিত্ত আকর্ষিত হইয়া থাকে ॥ ২-৪ ॥

এই সকল বিষয়ে মনের আসক্তি জন্মাইলে যত্নপূর্ব্বক যোগী তদ্‌বিষয়ে অনাসক্ত হইবেন; কেন না, মনকে ব্রহ্মসঙ্গী করিতে না পারিলে উপসর্গ হইতে মুক্তি পাইবার অন্য উপায় নাই ॥ ৫ ॥

উপসর্গৈর্জিতৈরেভিরুপসর্গাস্ততঃ পুনঃ।
যোগিনঃ সম্প্রবর্ত্তন্তে সাত্ত্বরাজসতামসাঃ ॥ ৬ ॥
প্রাতিভঃ শ্রাবণো দৈবো ভ্রমাবর্ত্তৌ তথাপরৌ।
পঞ্চৈতে যোগিনাং যোগবিঘ্নায় কটুকোদয়াঃ ॥ ৭ ॥
বেদার্থাঃ কাব্যশাস্ত্রার্থা বিদ্যাশিল্পান্যশেষতঃ।
প্রতিভান্তি যদস্যেতি প্রাতিভঃ স তু যোগিনঃ ॥ ৮ ॥
শব্দার্থানখিলান্ বেত্তি শব্দং গৃহ্লাতি চৈব যৎ।
যোজনানাং সহস্রেভ্যঃ শ্রাবণং সোঽভিধীয়তে ॥ ৯ ॥
সমন্তাদ্বীক্ষতে চাষ্টৌ স যদা দেবতোপমঃ।
উপসর্গং তমপ্যাহুর্দৈবমুন্মত্তবদ্বুধাঃ ॥ ১০ ॥
ভ্রম্যতে যন্নিরালম্বং মনো দোষেণ যোগিনঃ।
সমস্তাচারবিভ্রংশাদ্ভ্রমঃ স পরিকীর্ত্তিতঃ ॥ ১১ ॥

এই সকল দুর্নিমিত্ত উপশমিত হইলে যোগীর হৃদয়ে পুনর্ব্বার সাত্ত্বিক, রাজস ও তামস ভাবের আবির্ভাব হয় ॥ ৬ ॥

প্রাতিভ, শ্রাবণ দৈব, ভ্রম, আবর্ত্ত, এই পাঁচটি এবং অন্যান্য বহু দোষ বলবান্ হইয়া যোগবিঘ্নের নিমিত্ত যোগীর অন্তঃকরণকে অধিকার করে ॥ ৭ ॥

যাহা দ্বারা বেদ, কাব্য, স্মৃতি, ন্যায় ও শিল্পবিদ্যাদির অর্থ সমুদয় যোগীর হৃদয়ে প্রদীপ্ত হয়, তাহার নাম প্রাতিভ ॥ ৮ ॥

যাহা দ্বারা পৃথিবীতে যত শব্দ আছে, তাহার জ্ঞান এবং বহুদূরব্যাপী শব্দের শ্রবণ নিষ্পন্ন হয়, তাহার নাম শ্রাবণ ॥ ৯ ॥

যাহা দ্বারা দেবোপম হইয়া সমস্ত পৃথিবীর ও অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্যের দর্শন সম্পন্ন হয়, পণ্ডিতরা তাহাকেই দৈব উপসর্গ বলেন ॥ ১০ ॥

যে চিত্তবিকৃতি দ্বারা যোগী শূন্যে শূন্যে ভ্রমণ করেন এবং সদাচার হইতে তিনি ভ্রষ্ট হন, তাহাকে ভ্রম কহে ॥ ১১ ॥

আবর্ত্ত ইব তোয়স্য জ্ঞানাবর্ত্তো যদাকুলঃ।
নাশয়েচ্চিত্তমাবর্ত্ত উপসর্গঃ স উচ্যতে ॥ ১২ ॥
এতৈর্নাশিতযোগাস্তু সকলা দেবযোনয়ঃ।
উপসর্গৈর্মহাঘোরৈরাবর্ত্তন্তে পুনঃ পুনঃ ॥ ১৩ ॥
প্রাবৃত্য কম্বলং শুক্লং যোগী তস্মান্মনোময়ম্।
চিন্তয়েৎ পরমং ব্রহ্ম কৃত্বা তৎপ্রবণং মনঃ ॥ ১৪ ॥
যোগযুক্তঃ সদা যোগী লঘ্বাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ।
সূক্ষ্মাস্তু ধারণাঃ সপ্ত ভূরাদ্যা মূর্দ্ধি ধারয়েৎ ॥ ১৫ ॥
ধরিত্রীং ধারয়েদ্‌যোগী তৎসৌখ্যং প্রতিপদ্যতে।
আত্মানং মন্যতে চোর্ব্বীং তদ্গন্ধঞ্চ জহাতি সঃ ॥ ১৬ ॥

যে সময়ে জ্ঞানাবর্ত্ত জলাবর্ত্তের ন্যায় আকুল হইয়া মনকে বিধ্বস্ত করিতে থাকে, তাহাকে আবর্ত্ত উপসর্গ কহে ॥ ১২ ॥

সমস্ত দেবযোনি অর্থাৎ যোগিগণ এই সকল মহাবিপজ্জনক দুর্নিমিত্ত দ্বারা যোগভ্রষ্ট হইয়া বার বার এই সংসারচক্রে গমনাগমন করিয়া থাকেন ॥ ১৩ ॥

সেই হেতু যোগিগণ মনোময় শুক্ল কম্বলে সর্ব্বতোভাবে আবৃত হইয়া মনকে পরব্রহ্মে সংযুক্ত রাখিয়া তাঁহারই চিন্তা করিবেন ॥ ১৪ ॥

অল্পাহারী, জিতেন্দ্রিয়, যোগপরায়ণ যোগী সকল সময়েই ভূরাদ্যা সপ্ত সূক্ষ্মা ধারণাকে মস্তকে ধারণ করিবেন ॥ ১৫ ॥

আত্মাকে পৃথিবী মনে করিয়া যে যোগী পৃথিবী-ধারণা করেন, তিনি সুখলাভে সমর্থ এবং সংসারবন্ধন হইতে মুক্ত হন ॥ ১৬ ॥

তথৈবাপ্সু রসং সূক্ষ্মং তদ্বদ্রূপঞ্চ তেজসি।
স্পর্শং বায়ৌ তথা তদ্বদ্বিভ্রতস্তস্য ধারণাম্।
ব্যোম্নঃ সূক্ষ্মাং প্রবৃত্তিঞ্চ শব্দং তদ্বজ্জহাতি সঃ॥ ১৭॥
মনসা সর্ব্বভূতানাং মনস্যাবিশতে যদা।
মানসীং ধারণাং বিভ্রন্মনঃ সূক্ষ্মঞ্চ জায়তে॥ ১৮॥
তদ্বদ্বুদ্ধিমশেষাণাং সত্ত্বানামেত্য যোগবিৎ।
পরিত্যজতি সম্প্রাপ্য বুদ্ধিসৌক্ষ্ম্যমনুত্তমম্॥ ১৯॥
পরিত্যজতি সূক্ষ্মাণি সপ্ত ত্বেতানি যোগবিৎ।
সম্যগ্বিজ্ঞায় যোঽলর্ক তস্যাবৃত্তির্ন বিদ্যতে॥ ২০॥
এতাসাং ধারণানাস্তু সপ্তানাং সৌক্ষ্ম্যমাত্মবান্।
দৃষ্ট্বা দৃষ্ট্বা ততঃ সিদ্ধিং ত্যক্ত্বা ত্যক্ত্বা পরং ব্রজেৎ॥ ২১

এই প্রকারে জলে সূক্ষ্ম রস, তেজে রূপ, বায়ুতে স্পর্শ ও আকাশে শব্দ-ধারণা করিয়া ত্যাগ করিবেন॥ ১৭॥

মন দ্বারা সকল জীবের মনে প্রবেশ করিবে এবং মানসী ধারণা ধারণ করিয়া সূক্ষ্ম মনোরূপে উৎপন্ন হইবে॥ ১৮॥

যোগজ্ঞ মানব এই প্রকারে জীবনিচয়ের বুদ্ধিতে প্রবিষ্ট হইয়া সূক্ষ্ম-বুদ্ধির স্বরূপ গ্রহণ করিয়া তাহা ত্যাগ করিবেন॥ ১৯॥

হে অলর্ক! যে যোগজ্ঞ পুরুষ উল্লিখিত সপ্তবিধ সূক্ষ্মভাব সর্ব্বতো-ভাবে জানিয়া পরিত্যাগ করেন, তাঁহার আর আবৃত্তি (পুনর্জ্জন্ম) হয় না॥ ২০॥

আত্মজ্ঞ ব্যক্তি এই সপ্তবিধ ধারণার সূক্ষ্মতাকে বার বার জানিয়া এবং বার বার সিদ্ধিকে ত্যাগ করিয়া পরম স্থানে গমন করেন॥ ২১॥

যস্মিন্ যস্মিংশ্চ কুরুতে ভূতে রাগং মহীপতে।
তস্মিংস্তস্মিন্ সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশ্যতি ॥ ২২ ॥
তস্মাদ্বিদিত্বা সূক্ষ্মাণি সংসক্তানি পরস্পরম্।
পরিত্যজতি যো দেহী স পরং প্রাপ্নুয়াৎ পদম্ ॥ ২৩ ॥
এতান্যেব তু সন্ধায় সপ্ত সূক্ষ্মাণি পার্থিব।
ভূতাদীনাং বিরাগোঽত্র সদ্ভাবজ্ঞস্য মুক্তয়ে ॥ ২৪ ॥
গন্ধাদিষু সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশ্যতি।
পুনরাবর্ত্ততে ভূপ স ব্রহ্মাপরমানুষম্ ॥ ২৫ ॥
সপ্তৈতা ধারণা যোগী সমতীত্য যদীচ্ছতি।
তস্মিংস্তস্মিংল্লয়ং সূক্ষ্মে ভূতে যাতি নরেশ্বর ॥ ২৬ ॥
দেবানামসুরাণাং বা গন্ধর্ব্বোরগরক্ষসাম্।
দেহেষু লয়মায়াতি সঙ্গং নাপ্নোতি চ ক্বচিৎ ॥ ২৭ ॥

হে ভূপ! যিনি যে যে জীবে অনুরক্ত হন, তিনি সেই সেই ভূতে আসক্ত হইয়া বিনাশ প্রাপ্ত হন ॥ ২২ ॥

সেই হেতু পরস্পর অনুরাগযুক্ত সূক্ষ্ম ভূতনিচয়কে পরিজ্ঞাত হইয়া যে দেহী ত্যাগ করিতে পারে, সে পরমপদ লাভ করে ॥ ২৩ ॥

হে পার্থিব! এই সাত প্রকার সূক্ষ্মতত্ত্ব অনুসন্ধানপূর্ব্বক ভূতাদিতে অনাসক্ত হইলে সদ্ভাবজ্ঞ ব্যক্তির মুক্তি-সংঘটন হয় ॥ ২৪ ॥

হে রাজন্! বিনাশজনক গন্ধাদিতে অত্যন্তাসক্ত হইলে সে ব্যক্তি বিনষ্ট হন এবং ব্রহ্মপ্রাপ্ত্যুন্মুখ হইলেও পুনর্ব্বার তাঁহাকে জন্ম পরিগ্রহ করিতে হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

হে নরাধিপ! যোগী এই সপ্তবিধ পদার্থ অতিক্রম করিলে ইচ্ছানুসারে সেই সেই সূক্ষ্মভূতে বিলীন হইয়া থাকেন। দেবতা, অসুর, গন্ধর্ব্ব, উরগ, রাক্ষস প্রভৃতির দেহে লীন হইতে পারেন; কিন্তু কখনও আসক্ত হন না ॥ ২৬-২৭ ॥

অণিমা লঘিমা চৈব মহিমা প্রাপ্তিরেব চ।
প্রাকাম্যঞ্চ তথেশিত্বং বশিত্বঞ্চ তথাপরম্॥ ২৮॥
যত্র কামাবসায়িত্বং গুণানেতাংস্তথৈশ্বরান।
প্রাপ্নোত্যষ্টৌ নরব্যাঘ্র পরং নির্ব্বাণসূচকান্॥ ২৯॥
সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতমোঽণীয়ান্ শীঘ্রত্বং লঘিমা গুণঃ।
মহিমাঽশেষপূজ্যত্বাৎ প্রাপ্তির্নাপ্রাপ্যমস্তি যৎ॥ ৩০॥
প্রাকাম্যস্তু চ ব্যাপিত্বাদীশিত্বঞ্চেশ্বরো যতঃ।
বশিত্বাদ্বশিমা নাম যোগিনঃ সপ্তমো গুণঃ॥ ৩১॥
যত্রেচ্ছাস্থানমপ্যুক্তং যত্র কামাবসায়িতা।
ঐশ্বর্য্যকারণৈরেভির্যোগিনঃ প্রোক্তমষ্টধা॥ ৩২॥

হে নরশ্রেষ্ঠ! অধিক কি, অণিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্যত্ব ঈশিত্ব, বশিত্ব, কামাবসায়িত্ব, এই অষ্ট প্রকার নির্ব্বাণসূচক ঐশ্বরিক গুণও তিনি অধিকার করেন॥ ২৮-২৯॥

যে অবস্থায় সূক্ষ্ম হইতে সূক্ষ্মতম হইতে পারা যায়, তাহার নাম অণিমা। যাহা দ্বারা শীঘ্রকারিতা প্রাদুর্ভূত হয়, তাহার নাম লঘিমা। যাহা দ্বারা পৃথিবীর সর্ব্বস্থানে সমাদৃত হইতে পারা যায়, তাহার নাম প্রাপ্তি॥ ৩০॥

যে অবস্থায় থাকিলে সর্ব্বব্যাপী হওয়া যায়, তাহার নাম প্রাকাম্য।

যে অবস্থায় সর্ব্বভূতের ঈশ্বর হইতে পারা যায়, তাহার নাম ঈশিত্ব। যে অবস্থায় সকলে বশীভূত হয়, তাহার নাম বশিত্ব। ইহাই যোগীদিগের সপ্তম গুণ বলিয়া কথিত॥ ৩১॥

যাহা দ্বারা যে স্থলে যেরূপ ইচ্ছা, সেই স্থানেই থাকা বা সেইরূপ করা যাইতে পারে, তাহার নাম কামাবসায়িত্ব। বস্তুতঃ যোগী পুরুষ এই অষ্টবিধ গুণের সাহায্যে ঈশ্বরের তুল্য কার্য্য করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন॥ ৩২

মুক্তিসংসূচকং ভূপ পরং নির্ব্বাণমাত্মনঃ।
ততো ন জায়তে নৈব বর্দ্ধতে ন বিনশ্যতি ॥ ৩৩ ॥
নাপি ক্ষয়মবাপ্নোতি পরিণামং ন গচ্ছতি।
ছেদং ক্লেদং তথা দাহং শোষং ভূম্যাদিতো ন চ ॥ ৩৪ ॥
ভূতবর্গাদবাপ্নোতি শব্দাদ্যৈঃ হ্রিয়তে ন চ।
ন চাস্য সন্তি শব্দাদ্যাস্তদ্ভোক্তা তৈর্ন যুজ্যতে ॥ ৩৫ ॥
যথা হি কনকং খণ্ডমপদ্রব্যবদগ্নিনা।
দগ্ধদোষং দ্বিতীয়েন খণ্ডেনৈকং ব্রজেন্নৃপ ॥ ৩৬ ॥
ন বিশেষমবাপ্নোতি তদ্বদ্‌যোগাগ্নিনা যতিঃ।
নির্দ্দগ্ধদোষস্তেনৈক্যং প্রয়াতি ব্রহ্মণা সহ ॥ ৩৭ ॥

হে রাজন্! যাঁহাতে এই সমস্ত গুণের আবির্ভাব হইবে, তাঁহার নির্ব্বাণ-মুক্তির সময় উপস্থিত জানিবে এবং তাঁহার জন্ম, বৃদ্ধি ও বিনাশ নাই। তাঁহার ক্ষয় নাই ও অন্য কোনরূপ বিকৃতি বা পরিণাম নাই। তিনি ভূতবর্গ হইতেও ছেদ, ভেদ, ক্লেদ, দাহ বা শুষ্কতা প্রাপ্ত হয় না ॥ ৩৩-৩৪ ॥

রূপরসাদিতেও তিনি অনাসক্ত থাকেন। তাঁহার আর শব্দাদি বিষয়-সম্পর্কের লেশমাত্রও থাকে না, অথচ তিনি ভোগ করেন,— কিন্তু কোন সংস্রবও রাখেন না। তিনি এইরূপে জন্ম, জরা, মৃত্যু, ভাব, অভাব, সুখ দুঃখ সকলেরই অধিকার-বহির্ভূত হইবেন ॥ ৩৫ ॥

হে নৃপ। যেমন কনকখণ্ডকে অপদ্রব্যের ন্যায় অগ্নিতে দগ্ধ করিয়া দোষশূন্য করিলে দ্বিতীয় কনকখণ্ডের সহিত তাহার যোগ হইয়া যায়, কোনরূপ আর পৃথগভাব থাকে না, সেইরূপ যোগাগ্নি দ্বারা রাগদ্বেষাদি দোষসমূহকে দগ্ধ করিলে যোগীও সেই ব্রহ্মের সহিত একবারে মিলিত হইয়া যান, আর পৃথগ্‌ভাব থাকে না ॥ ৩৬-৩৭ ॥

যথাগ্নিরগ্নৌ সংক্ষিপ্তঃ সমানত্বমনুব্রজেৎ।
তদাখ্যস্তন্ময়ো ভূত্বা ন গৃহ্যেত বিশেষতঃ ॥ ৩৮ ॥
পরেণ ব্রহ্মণা তদ্বৎ প্রাপ্যৈক্যং দগ্ধকিল্বিষঃ।
যোগী যাতি পৃথগ্ ভাবং ন কদাচিন্মহীপতে ॥ ৩৯ ॥
যথা জলং জলেনৈক্যং নিক্ষিপ্তমুপগচ্ছতি।
তথাত্মা সাম্যমভ্যেতি যোগিনঃ পরমাত্মনি ॥ ৪০ ॥

ইতি যোগসিদ্ধিঃ।

হে রাজন্! যেমন অগ্নিতে অগ্নি নিক্ষেপ করিলে তাহার সমানত্ব-প্রাপ্তি হয় এবং তৎসহকারে তদাখ্য ও তন্ময় হওয়াতে আর তাহাকে সেই অগ্নি হইতে পৃথক্ বলিয়া বুঝিতে পারা যায় না, তদ্রূপ দোষসমূহ দগ্ধ হইলে ব্রহ্মের সহিত যখন মিলন হয়, তখন যোগীর আর পৃথগ্‌ভাব ভোগ করিতে হয় না ॥ ৩৮-৩৯ ॥

জলের যেমন জল নিক্ষেপ করিলে উভয় জল একত্বপ্রাপ্ত হয়, সেইরূপ যোগীর আত্মা পরমাত্মায় সাম্য লাভ করিয়া থাকে ॥ ৪০ ॥

যোগিচর্য্যা

অলর্ক উবাচ।

ভগবন্ যোগিনশ্চর্য্যাং শ্রোতুমিচ্ছামি তত্ত্বতঃ।
ব্রহ্মবর্ত্মন্যনুসরন্ যথা যোগী ন সীদতি ॥ ১ ॥

দত্তাত্রেয় উবাচ।

মানাপমানৌ যাবেতৌ প্রীত্যুদ্বেগকরৌ নৃণাম্।
তাবেব বিপরীতার্থৌ যোগিনঃ সিদ্ধিকারকৌ ॥ ২ ॥
মানাপমানৌ যাবেতৌ তাবেবাহুর্বিষামৃতে।
অপমানোঽমৃতং তত্র মানস্তু বিষমং বিষম্ ॥ ৩ ॥
চক্ষুঃপূতং ন্যসেৎ পাদং বস্ত্রপূতং জলং পিবেৎ।
সত্যপূতাং বদেদ্বাণীং বুদ্ধিপূতঞ্চ চিন্তয়েৎ ॥ ৪ ॥

অলর্ক কহিলেন, হে ভগবন্! যোগীর আচারপদ্ধতি কিরূপ এবং যেরূপে ব্রহ্মবর্ত্মের অনুসারী হইলে তাঁহাকে অবসন্ন হইতে হয় না, তাহা আপনার নিকট শ্রবণে অভিলাষ করি ॥ ১ ॥

দত্তাত্রেয় কহিলেন, লোকমাত্রেরই মান, অপমান এই দুইটি প্রাপ্তি ও উদ্বেগের কারণ। এই দুইটি যোগীর নিকট বিপরীতার্থ হইলেই সিদ্ধিপ্রদ হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

মান ও অপমান এই দুইটিকে লোক বিষ ও অমৃত বলিয়া থাকে। তন্মধ্যে অপমান অমৃত এবং মান তীক্ষ্ণ বিষ। যোগী এইরূপ বুঝিতে পারিলেই সিদ্ধিলাভে সমর্থ হন ॥ ৩ ॥

যোগী উত্তমরূপ দৃষ্টি করিয়া পাদবিক্ষেপ করিবেন, বস্ত্র দ্বারা পবিত্র করিয়া জল পান করিবেন, সত্যপূত বাক্য বলিবেন এবং সদবুদ্ধি পূর্ব্বক সমুদয় বিষয়ে চিন্তা করিবেন ॥ ৪ ॥

আতিথ্যশ্রাদ্ধযজ্ঞেষু দেবযাত্রোৎসবেষু চ।
মহাজনঞ্চ সিদ্ধ্যর্থং ন গচ্ছেদ্‌যোগবিৎ ক্বচিৎ॥ ৫॥
ব্যস্তে বিধূমে ব্যঙ্গারে সর্ব্বস্মিন্‌ ভুক্তবর্জ্জনে।
অটেত যোগবিদ্ভৈক্ষ্যং ন তু ত্রিষেধ নিত্যশঃ॥ ৬॥
যথৈবমবমন্যন্তে জনাঃ পরিভবন্তি চ।
তথা যুক্তশ্চরেদ্‌যোগী সতাং বর্ত্ম ন দূষয়ন্‌॥ ৭॥
ভৈক্ষ্যং চরেদ্‌গৃহস্থেষু যাযাবরগৃহেষু চ।
শ্রেষ্ঠা তু প্রথমা চেতি বৃত্তিরস্যোপদৃশ্যতে॥ ৮॥
অথ নিত্যং গৃহস্থেষু শালীনেষু চরেদ্‌যতিঃ।
শ্রদ্দধানেষু দান্তেষু শ্রোত্রিয়েষু মহাত্মসু॥ ৯॥
অত ঊর্দ্ধং পুনশ্চাপি অদুষ্টাপতিতেষু চ।
ভৈক্ষ্যচর্য্যা বিবর্ণেষু জঘন্যা বৃত্তিরিষ্যতে॥ ১০॥

যোগী ব্যক্তি আতিথ্য, শ্রাদ্ধ, যজ্ঞ, দেবযাত্রা ও উৎসবে গমন করিবেন না; সিদ্ধির জন্য মহাজনেরও আশ্রয় গ্রহণ করিবেন না॥ ৫॥

গৃহস্থের গৃহ যে সময়ে ধূমশূন্য ও অগ্নিশূন্য হইবে এবং গৃহস্থিত ব্যক্তিমাত্রেই যখন ভোজন করিয়া নিশ্চিন্ত হইবে, তখন যোগী ভিক্ষায় গমন করিবেন; কিন্তু তিন দিন এক স্থানে যাইবেন না॥ ৬॥

যাহাতে লোকে অবমাননা বা পরিভব করে, তদ্রূপ বিধানে প্রবৃত্ত হইয়া, সাধুর আচরিত পদবীও কোনরূপে দূষিত না করিয়া বিচরণ করিবেন॥ ৭॥

গৃহস্থ ও যাযাবরদিগের গৃহেই ভিক্ষা করিবেন। তন্মধ্যে প্রথমা বৃত্তিই অর্থাৎ গৃহস্থদিগের নিকট ভিক্ষাই শ্রেষ্ঠ বলিয়া উপদিষ্ট হইয়াছে॥ ৮॥

লজ্জাশীল, শ্রদ্ধাসম্পন্ন, দমগুণবিশিষ্ট, শ্রোত্রিয় ও মহাত্মা, বিশেষতঃ কোন প্রকার দোষাশ্রিত বা পতিত নহে, এরূপ গৃহস্থের

ভৈক্ষ্যং যবাগূং তক্রং বা পয়ো যাবকমেব বা।
ফলং মূলং প্রিয়ঙ্গুং বা কণপিণ্যাকশক্তবঃ ॥ ১১ ॥
ইত্যেতে চ শুভাহারা যোগিনঃ সিদ্ধিকারকাঃ।
তৎ প্রযুঞ্জ্যান্মুনির্ভক্ত্যা পরমেণ সমাধিনা ॥ ১২ ॥
অপঃ পূর্ব্বং সকৃৎ প্রাশ্য তূষ্ণীং ভূত্বা সমাহিতঃ।
প্রাণায়েতি ততস্তস্য প্রথমা হ্যাহুতিঃ স্মৃতা ॥ ১৩ ॥
অপানায় দ্বিতীয়া তু সমানায়েতি চাপরা।
উদানায় চতুর্থী স্যাদ্ব্যানায়েতি চ পঞ্চমী ॥ ১৪ ॥
প্রাণায়ামৈঃ পৃথক্ কৃত্বা শেষং ভুঞ্জীত কামতঃ।
অপঃ পুনঃ সকৃৎ প্রাশ্য আচম্য হৃদয়ং স্পৃশেৎ ॥ ১৫ ॥

গৃহে ভিক্ষা করিবেন। হীনবর্ণের গৃহে ভিক্ষা করা অবশ্যবৃত্তি বলিয়া কথিত আছে ॥ ৯-১০ ॥

যবাগূ, তক্র, দুগ্ধ, যাবক, ফল, মূল, প্রিয়ঙ্গু, কণ, পিণ্যাক, ছাতু এই সকল দ্রব্য যোগীদিগের ভিক্ষার উপযুক্ত, উত্তম আহারীয় ও সিদ্ধিপ্রদ; অতএব ভক্তি এবং শ্রদ্ধাযুক্ত হইয়া এই সকল আহারীয় আহরণ করিয়া আহার করিবেন ॥ ১১-১২ ॥

ভোজন করিবার পূর্ব্বে মৌনী ও সমাহিত হইয়া 'প্রাণায় স্বাহা' উচ্চারণ পূর্ব্বক প্রথমে একবার জলপান করিবেন; ইহাকেই যোগীর প্রথমা আহুতি বলিয়া জানিবে ॥ ১৩ ॥

তদনন্তর যথাক্রমে অপানায় স্বাহা, সমানায় স্বাহা, উদানায় স্বাহা, ব্যানায় স্বাহা বলিয়া দ্বিতীয়, তৃতীয় চতুর্থ ও পঞ্চম আহুতি দিবে ॥ ১৪ ॥

অনন্তর প্রাণায়াম দ্বারা পৃথক্ করিয়া ইচ্ছানুসারে শেষ ভোজন করিবেন; পুনর্ব্বার একবার জল পান করিয়া হৃদয় স্পর্শ করিবেন ॥ ১৫ ॥

অস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যঞ্চ ত্যাগোঽলোভস্তথৈব চ।
ব্রতানি পঞ্চ ভিক্ষূণামহিংসাপরমাণি বৈ ॥ ১৬ ॥
অক্রোধো গুরুশুশ্রূষা শৌচমাহারলাঘবম্।
নিত্যস্বাধ্যায় ইত্যেতে নিয়মাঃ পঞ্চ কীর্ত্তিতাঃ ॥ ১৭ ॥
সারভূতমুপাসীত জ্ঞানং যৎ কার্য্যসাধকম্।
জ্ঞানানাং বহুতা যেয়ং যোগবিঘ্নকরা হি সা ॥ ১৮ ॥
ইদং জ্ঞেয়মিদং জ্ঞেয়মিতি যস্তৃষিতশ্চরেৎ।
অপি কল্পসহস্রেষু নৈব জ্ঞেয়মবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৯ ॥
ত্যক্তসঙ্গো জিতক্রোধো লঘ্বাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ।
বিধায় বুদ্ধ্যা দ্বারাণি মনো ধ্যানে নিবেশয়েৎ ॥ ২০ ॥
শূন্যেষ্বেবাবকাশেষু গুহাসু চ বনেষু চ।
নিত্যযুক্তঃ সদা যোগী ধ্যানং সম্যগুপক্রমেৎ ॥ ২১ ॥

অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য, ত্যাগ, অলোভ ও অহিংসা এই পাঁচটি ভিক্ষুকদিগের ব্রত আর অক্রোধ, গুরুশুশ্রূষা, শৌচ, আহারলাঘব এবং প্রত্যহ বেদপাঠ এই পাঁচটি তাঁহাদের নিয়ম বলিয়া কথিত ॥ ১৬-১৭ ॥

যাহা সকলের সারভূত ও কার্য্যসাধক, তাদৃশ জ্ঞানেরই চর্চ্চা করিবেন। কেন না, জ্ঞানের বহুত্ব অর্থাৎ নানাপ্রকার জ্ঞানের আলোচনায় প্রবৃত্ত হইলে যোগের বিঘ্ন ঘটিয়া থাকে ॥ ১৮ ॥

যিনি ইহা জ্ঞেয়, ইহা জ্ঞেয় করিয়া উৎসুক হইয়া বিচরণ করেন, তিনি সহস্র কল্পেও প্রকৃত জ্ঞেয়পদার্থ লাভ করিতে সমর্থ হন না ॥ ১৯ ॥

সঙ্গত্যাগ, ক্রোধজয়, ইন্দ্রিয়সংযম ও আহারলাঘব করিয়া বুদ্ধিপূর্ব্বক দ্বারবিধান করতঃ মনকে ধ্যানে নিয়োজিত করিবেন ॥ ২০ ॥

জনশূন্য প্রদেশ, বন ও গুহা আশ্রয় পূর্ব্বক সমাহিত যোগী সর্ব্বদা সম্যক্‌রূপে ধ্যানে চিত্তনিবেশ করিবেন ॥ ২১ ॥

বাগ্‌দণ্ডঃ কর্ম্মদণ্ডশ্চ মনোদণ্ডশ্চ তে ত্রয়ঃ।
যস্যৈতে নিয়তা দণ্ডাঃ স ত্রিদণ্ডী মহাযতিঃ ॥ ২২ ॥
সর্ব্বমাত্মময়ং যস্য সদসজ্জগদীদৃশম্।
গুণাগুণময়ং তস্য কঃ প্রিয়ঃ কো নৃপাপ্রিয়ঃ ॥ ২৩ ॥
বিশুদ্ধবুদ্ধিঃ সমলোষ্ট্রকাঞ্চনঃ, সমস্তভূতেষু চ তৎ সমাহিতঃ।
স্থানং পরং শাশ্বতমব্যয়ঞ্চ, পরং হি মত্বা ন পুনঃ প্রজায়তে ॥ ২৪ ॥
বেদাঃ শ্রেষ্ঠাঃ সর্ব্বযজ্ঞক্রিয়াশ্চ, যজ্ঞাজ্জপ্যং জ্ঞানমার্গশ্চ জপ্যাৎ।
জ্ঞানাদ্ধ্যানং সঙ্গরাগব্যপেতং, তস্মিন্ প্রাপ্তে শাশ্বতস্যোপলব্ধিঃ ॥ ২৫ ॥
সমাহিতো ব্রহ্মপরোঽপ্রমাদী, শুচিস্তথৈকান্তরতির্যতেন্দ্রিয়ঃ।
সমাপ্নুয়াদ্‌যোগমিমং মহাত্মা বিমুক্তিমাপ্নোতি ততঃ স্বযোগতঃ ॥ ২৬ ॥
ইতি যোগিচর্য্যা।

বাগ্‌দণ্ড, কর্মদণ্ড ও মনোদণ্ড, এই দণ্ডত্রয় যে যোগীর আয়ত্ত হইয়াছে, তিনিই ত্রিদণ্ডী এবং তিনিই মহাযতি ॥ ২২ ॥

হে নৃপ! এই স্থাবরজঙ্গমাত্মক গুণাগুণময় নিখিল সংসার যিনি আত্মময় দেখেন, তাঁহার প্রিয়ই বা কে, অপ্রিয়ই বা কে? ॥ ২৩ ॥

যাঁহার চিত্ত বিশুদ্ধ, লোষ্ট্র-কাঞ্চনে সমজ্ঞান এবং যিনি সর্ব্বভূতে সমাহিত হইয়া সকলের আধারস্থানীয়, নিত্য, অব্যয় ব্রহ্মে বিরাজ করেন, তাঁহাকে পুনর্ব্বার আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না ॥ ২৪ ॥

বেদ ও সর্ব্ববিধ যজ্ঞ সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ; সেই যজ্ঞ অপেক্ষা জপ শ্রেষ্ঠ, জপ অপেক্ষা জ্ঞানমার্গ শ্রেষ্ঠ এবং জ্ঞানমার্গ অপেক্ষা যাহাতে সঙ্গ ও রাগ এই উভয়ের সম্পর্ক নাই, সেই ধ্যানই শ্রেষ্ঠ। এই ধ্যান আয়ত্ত হইলে নিত্য-স্বরূপ ব্রহ্মের উপলব্ধি হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

সমাহিত, ব্রহ্মনিষ্ঠ, অপ্রমত্ত, শুচি, ঐকান্তিক ভক্তিসম্পন্ন জিতেন্দ্রিয় ও আত্মবান্ হইয়া এই যোগ লাভ করিলে আত্মাতে আত্মার মিলন হইয়া মোক্ষপ্রাপ্তি হয় ॥ ২৬ ॥

ব্রহ্মসংহিতা

ঈশ্বরঃ পরমঃ কৃষ্ণঃ সচ্চিদানন্দবিগ্রহঃ।
অনাদিরাদির্গোবিন্দঃ সর্ব্বকারণকারণম্ ॥ ১ ॥
সহস্রপত্রং কমলং গোকুলাখ্যং মহৎপদম্।
তৎকর্ণিকারং তদ্ধাম তদনন্তাংশসম্ভবম্ ॥ ২ ॥
কর্ণিকারং মহদ্‌যন্ত্রং ষট্‌কোণং বজ্রকীলকম্।
ষড়ঙ্গষট্‌পদীস্থানং প্রকৃত্যা পুরুষেণ চ।
প্রেমানন্দ-মহানন্দরসেনাবস্থিতং হি যৎ।
জ্যোতীরূপেণ মনুনা কামবীজেন সঙ্গতম্ ॥ ৩ ॥
তৎকিঞ্জল্কং তদংশানাং তৎপত্রাণি শ্রিয়ামপি ॥ ৪ ॥

অনাদি পুরুষ সচ্চিদানন্দ-বিগ্রহ শ্রীকৃষ্ণ পরম ঈশ্বরস্বরূপ। যখন তিনি লীলা প্রকাশ করিবার জন্য কোন একটি আকারে প্রকাশিত হন, তখন তাঁহাকে আদি কহে। তিনি পৃথিবীর রক্ষক এবং অখিল-কারণ ॥ ১ ॥

সহস্রদলপদ্মাকার গোকুলসংজ্ঞক মহৎ পদ, সেই পদ্মের কর্ণিকারই বৈকুণ্ঠাখ্য মহৎস্থান বলিয়া অভিহিত। এই স্থানে নিরন্তর অনন্তাংশসম্ভব বলদেবের সর্ব্বদা প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

কর্ণিকার মহাযন্ত্র, ষট্‌কোণযুক্ত, বজ্রকীলক-যুক্ত, অঙ্গষট্‌ক-সম্পন্ন ষট্‌পদী-স্থান, ইহা প্রকৃতি ও পুরুষের বিহার-বেদী, এই স্থলে জ্যোতীরূপ কামবীজ দ্বারা মিলিত হইয়া প্রেমানন্দে পুরুষ-প্রকৃতি বাস করেন ॥ ৩ ॥

শ্রীকৃষ্ণের অংশজাত গোপীকুলই সেই কমলের কেশর ও পত্রস্বরূপ ॥ ৪ ॥

চতুরস্রং তৎপরিতঃ শ্বেতদ্বীপাখ্যমদ্ভুতম্,
চতুরস্রং চতুর্ম্মূর্ত্তেশ্চর্দ্ধাম চতুঃকৃতম্ ।
চতুর্ভিঃ পুরুষার্থৈশ্চ চতুর্ভির্হেতুভির্বৃতম্ ।
শূলৈর্দ্দশভিরানদ্ধমূর্দ্ধাধোদিগ্বিদিক্ষ্বপি ।
অষ্টাভির্নিধিভির্জুষ্টমষ্টভিঃ সিদ্ধিভিস্তথা ।
মনুরূপৈশ্চ দশভির্দিক্পালৈঃ পরিতো বৃতম্ ।
শ্যামৈর্গৌরৈশ্চ রক্তৈশ্চ শুক্লৈশ্চ পার্ষদৈর্বৃতম্ ।
শোভিতং শক্তিভিস্তাভিরদ্ভুতাভিঃ সমন্ততঃ ॥ ৫ ॥
এবং জ্যোতির্ম্ময়ো দেবঃ সদানন্দঃ পরাৎপরঃ ।
আত্মারামস্য তস্যাস্তি প্রকৃত্যা ন সমাগমঃ ॥ ৬ ॥
মায়য়া রমমাণস্য ন বিক্ষোভস্তয়া সহ ।
আত্মনা রময়া রেমে ত্যক্তকালং সিসৃক্ষয়া ॥ ৭ ॥

শ্বেতদ্বীপাখ্য ধাম পরম আশ্চর্য্যময়, উহা চতুষ্কোণযুক্ত। এই চতুষ্কোণে বাসুদেবাদি মূর্ত্তিচতুষ্টয়ের চতুর্ধাম শোভিত আছে। এই স্থানে ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ এই চতুঃসংখ্যক পুরুষার্থ এবং পুরুষার্থসাধক হেতু অর্থাৎ মন্ত্রাদি শোভমান। দশটি শূল দ্বারা ইহার ঊর্দ্ধ, অধঃ এবং বিদিক্ সকল স্থান আবৃত। অষ্টনিধি, অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি, মন্ত্ররূপী দশদিক্পাল-বর্গ দ্বারা চতুর্দ্দিক্ সমাবৃত, শ্যাম, গৌর, লোহিত ও শ্বেতবর্ণ পার্ষদগণে অলঙ্কৃত এবং অতি বিস্ময়কর পার্ষদশক্তি দ্বারা চতুর্দ্দিক্ পরিবৃত ॥ ৫ ॥

পূর্ব্বকথিত জ্যোতির্বিশিষ্ট সদানন্দ পরাৎপর ভগবান্ এই শ্বেতদ্বীপ-নামক স্থানে বিরাজিত আছেন, মায়ার সহিত এই আত্মারামদেবের সম্বন্ধ নাই ॥ ৬ ॥

দীপ্তিমতী রমাদেবী ইহার স্বরূপভূতা শক্তি। ইনি ভগবানের

নিয়তিঃ সা রমা দেবী তৎপ্রিয়া তদ্বশং গতা।
তল্লিঙ্গং ভগবান্ শম্ভুর্জ্জ্যোতীরূপঃ সনাতনঃ।
যা যোনিঃ সা পরা শক্তিঃ কামবীজং মহদ্ধরেঃ॥ ৮॥
লিঙ্গযোন্যাত্মিকা জাতা ইমা মাহেশ্বরী প্রজাঃ॥ ৯॥
শক্তিমান পুরুষঃ সোঽয়ং লিঙ্গরূপী মহেশ্বরঃ।
তস্মিন্নাবিরভূল্লিঙ্গং মহাবিষ্ণুর্জগৎপতিঃ॥ ১০॥
সহস্রশীর্ষা পুরুষঃ সহস্রাক্ষঃ সহস্রপাৎ।
সহস্রবাহুর্বিশ্বাত্মা সহস্রাংশঃ সহস্রসূঃ॥ ১১॥
নারায়ণঃ স ভগবানাপস্তস্মাৎ সনাতনাৎ।
আবিরাসন্ কারণার্ণোনিধিঃ সঙ্কর্ষণাত্মকঃ।
যোগনিদ্রাগতস্তস্মিন্ সহস্রাংশঃ স্বয়ং মহান্॥ ১২॥
তদ্রোমবিলজালেষু বীজং সঙ্কর্ষণস্য চ।
হৈমাণ্ডানি জাতানি মহাভূতাবৃতানি তু॥ ১৩॥

প্রিয়তমা ও বশগতা। জ্যোতীরূপী ভগবান্ সনাতন শম্ভু লিঙ্গরূপী এবং রমাদেবীই পরমা শক্তিরূপিণী। এই শিবশক্তিময় পদার্থই কামবীজ নামে প্রকীর্ত্তিত॥ ৭-৮॥

এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড ঐ শিবশক্তি হইতে সঞ্জাত এবং শিবশক্তি-স্বরূপ॥ ৯॥

লিঙ্গরূপী মহাদেব শক্তিসম্পন্ন পুরুষ, তাঁহা হইতে বিশ্বপতি মহাবিষ্ণু প্রাদুর্ভূত হন॥ ১০॥

তিনি সহস্রশীর্ষ, সহস্রচক্ষু, সহস্রপাদ, সহস্রহস্ত, সহস্রাংশ ও বিশ্বাত্মা। ইনিই নারায়ণ শব্দে কীর্ত্তিত। এই সনাতন পুরুষ হইতে প্রথমে নিখিলকারণ বারিরাশি প্রাদুর্ভূত হইয়াছিল; তিনি সেই কারণসাগরে যোগনিদ্রায় নিদ্রিত ছিলেন॥ ১১-১২॥

সেই কারণ-সলিলে যোগনিদ্রাগত সঙ্কর্ষণাখ্য ভগবানের প্রতি

প্রত্যণ্ডমেবমেকাংশাদেকাংশাদ্বিংশতিঃ স্বয়ম্।
সহস্রমূর্দ্ধা বিশ্বাত্মা মহাবিষ্ণুঃ সনাতনঃ ॥ ১৪ ॥
বামাঙ্গাদসৃজদ্বিষ্ণুঃ দক্ষিণাঙ্গাৎ প্রজাপতিম্।
জ্যোতির্লিঙ্গময়ং শম্ভু কূর্চ্চদেশাদবাসৃজৎ ॥ ১৫ ॥
অহঙ্কারাত্মকং বিশ্বং তস্মাদেতদ্ব্যজায়ত ॥ ১৬ ॥
অথ তৈস্ত্রিবিধৈর্ব্বেশৈর্লীলামুদ্বহতঃ কিল।
যোগনিদ্রা ভগবতী তস্য শ্রীরিব সঙ্গতা ॥ ১৭ ॥
সিসৃক্ষায়াং ততো নাভেস্তস্য পদ্মং বিনির্যযৌ।
তন্নালং হেমনলিনং ব্রহ্মণো লোকমদ্ভুতম্ ॥ ১৮ ॥

লোমবিবরে সংসার-বীজ-ভূত অপঞ্চীকৃত মহাভূতাবৃত বহুসংখ্যক স্বর্ণবর্ণ অণ্ড সঞ্জাত হইয়াছিল ॥ ১৩ ॥

তৎপরে ভগবান্ ঐ উৎপন্ন প্রতি অণ্ডমধ্যে পৃথক্ পৃথক্ অংশে প্রবিষ্ট হইলেন। এই সঙ্কর্ষণাখ্য পুরুষ সহস্রশীর্ষ, বিশ্বাত্মা, মহাবিষ্ণু, ইনি নিত্য, ইঁহার হ্রাস-বৃদ্ধি নাই ॥ ১৪ ॥

ইনি বামাঙ্গ হইতে বিষ্ণু এবং দক্ষিণাঙ্গ হইতে প্রজাপতির সৃজন পূর্ব্বক জ্যোতির্লিঙ্গময় শম্ভুকে ভ্রূমধ্য হইতে উৎপাদন করিয়াছিলেন ॥১৫॥

তদনন্তর এই অহঙ্কারাত্মক শম্ভু হইতে অহঙ্কারাত্মক বিশ্ব সঞ্জাত হইল ॥ ১৬ ॥

তিনি তৎকালে এই ত্রিমূর্ত্তিতে প্রকাশিত হইয়া লীলা করিতে আরম্ভ করিলেন। সেই সময়ে যোগনিদ্রারূপিণী ভগবতী শ্রীর ন্যায় তাঁহাতে সঙ্গতা হইলেন ॥ ১৭ ॥

সেই সলিলশায়ী নারায়ণের সৃজনবাসনা জন্মিলে তদীয় নাভি হইতে একটি কমল উৎপন্ন হইল, সেই কমল হইতে ব্রহ্মা প্রাদুর্ভূত হইলেন। এই অদ্ভুত স্বর্ণপদ্মই ব্রহ্মার আশ্রয়, সুতরাং ইহাকে ব্রহ্মধাম কহে ॥ ১৮ ॥

তত্ত্বানি পূর্ব্বরূপাণি কারণানি পরস্পরম্।
সমবায়াপ্রয়োগাচ্চ বিভিন্নানি পৃথক্ পৃথক্।
চিচ্ছক্ত্যা সজ্জমানোঽথ ভগবানাদিপুরুষঃ।
যোজয়ন্ মায়য়া দেবো যোগনিদ্রামকল্পয়ৎ ॥ ১৯ ॥
যোজয়িত্বা তয়া চৈব প্রবিবেশ স্বয়ং গুহাম্।
গুহাং প্রবিষ্টে তস্মিংস্তু জীবাত্মা প্রতিবুধ্যতে ॥ ২০ ॥
স নিত্যোঽনিত্যসংবদ্ধঃ প্রকৃতিশ্চ পরৈব সা ॥ ২১ ॥
এবং সর্ব্বাত্মসম্বন্ধং নাভ্যং পদ্মং হরেরভূৎ।
তত্র ব্রহ্মাভবদ্ভূয়শ্চতুর্ব্বেদী চতুর্ম্মুখঃ ॥ ২২ ॥
সঞ্জাতো ভগবচ্ছক্ত্যা তৎকালং কিল চোদিতঃ।
সিসৃক্ষায়াং মতিং চক্রে পূর্ব্বসংস্কারসংস্কৃতাম্।
দদর্শ কেবলং ধ্বান্তং নান্যৎ কিমপি সর্ব্বতঃ ॥ ২৩ ॥

পূর্ব্বসঞ্জাত ভূম্যাদি তত্ত্ব এবং তত্তৎকারণসকল পরস্পর পৃথক্ পৃথক্ হইল। তৎকালে চিৎশক্তি দ্বারা সমাসক্ত আদিপুরুষ ভগবান্ মায়া দ্বারা যোগনিদ্রা কল্পনা করিলেন ॥ ১৯ ॥

ভগবান্ নিজ মায়া দ্বারা সকল সংযোজিত করতঃ জীবের হৃদয়ে প্রবিষ্ট হইলেন। তিনি হৃদয়দেশে প্রবিষ্ট হইলে জীবাত্মা প্রতিবুদ্ধ হইল ॥ ২০ ॥

নিত্য হইয়াও অনিত্য মায়ার সহিত এই পুরুষ সংবদ্ধ ॥ ২১ ॥

হরির নাভিস্থল হইতে পদ্ম সঞ্জাত হইল এবং তাহা হইতে বেদচতুষ্টয়স্বরূপ চতুর্ম্মুখ বিধি জন্মগ্রহণ করিলেন ॥ ২২ ॥

ব্রহ্মা উৎপন্ন হইবার পর বিষ্ণুমায়াপ্রেরিত হইয়া পূর্ব্বসংস্কারানুরূপ সৃজনার্থ বাসনা করিলেন। তিনি সৃষ্টি হেতু ইচ্ছা করিয়া সকল দিকে কেবলমাত্র অন্ধকার (তমঃ) ভিন্ন আর কিছুই দেখিতে পাইলেন না ॥২৩॥

উবাচ পুরুষস্তস্মৈ তস্য দিব্যা সরস্বতী।
কাম কৃষ্ণায় গোবিন্দ ঙে গোপীজন ইত্যপি।
বল্লভায় প্রিয়া বহ্নেমন্ত্রং তে দাস্যতি প্রিয়ম্ ॥ ২৪ ॥
তপস্ত্বং তপ এতেন তব সিদ্ধির্ভবিষ্যতি ॥ ২৫ ॥
অথ তেপে স সুচিরং প্রীণন্ গোবিন্দমব্যয়ম্।
শ্বেতদ্বীপপতিং কৃষ্ণং গোলোকস্থং পরাৎপরম্ ॥ ২৬ ॥
প্রকৃত্যা গুণরূপিণ্যা রূপিণ্যা পর্য্যুপাসিতম্।
সহস্রদলসম্পন্নে কোটিকিঞ্জল্কবৃংহিতে ॥ ২৭ ॥
ভূমি চিন্তামণিস্তত্র কর্ণিকারে মহাসনে।
সমাসীনং চিদানন্দং জ্যোতিরূপং সনাতনম্ ॥ ২৮ ॥
শব্দব্রহ্মময়ং বেণুং বাদয়ন্তং মুখাম্বুজে।
বিলাসিনীগণবৃতং স্বৈঃ স্বৈরংশৈরভিষ্টুতম্ ॥ ২৯ ॥

তৎকালে বিধাতাকে উন্মনা দেখিয়া দৈববাণীযোগে আদিপুরুষ বলিলেন, "আমি তোমাকে 'ক্লীং কৃষ্ণায় গোবিন্দায় গোপীজনবল্লভায় স্বাহা' এই প্রিয় মন্ত্র দান করিতেছি, তুমি এই মন্ত্র জপ করত তপস্যা কর, ইহা দ্বারাই তোমার সিদ্ধিলাভ হইবে" ॥ ২৪-২৫ ॥

তৎপরে বিধি বহুদিন যাবৎ শ্বেতদ্বীপনাথ গোলোকবিহারী পরাৎপর অব্যয় ধরণীপালক শ্রীকৃষ্ণকে সন্তুষ্ট করিয়া আরাধনা করিতে আরম্ভ করিলেন। এই শ্রীকৃষ্ণ প্রকৃতি কর্তৃক পরিবেষ্টিত এবং কোটি-কেশর-বিশিষ্ট সহস্রদল-যুক্ত পদ্মে উপবিষ্ট, চিদানন্দমূর্ত্তি, জ্যোতীরূপী, নিত্য, শব্দব্রহ্মময়। ইনি বদনপদ্মের দ্বারা বেণু বাদন করিতেছেন এবং বিলাসিনীকুল ইঁহাকে পরিবেষ্টন করিয়া স্তুতিবাদ করিতেছে ॥ ২৬-২৯ ॥

অথ বেণু নিনাদস্য ত্রয়ী মূর্ত্তিময়ী গতিঃ।
স্ফুরন্তী প্রবিবেশাশু মুখাব্জানি স্বয়ম্ভুবঃ ॥ ৩০ ॥
গায়ত্রীং গায়তস্তস্মাদধিগত্য সরোজজঃ।
সংস্কৃতশ্চাদিগুরুণা দ্বিজতামাগমত্ততঃ ॥ ৩১ ॥
ত্রয্যা প্রবুদ্ধোঽথ বিধির্বিজ্ঞাততত্ত্বসাগরঃ।
তুষ্টাব বেদসারেণ স্তোত্রেণানেন কেশবম্ ॥ ৩২ ॥
চিন্তামণিপ্রকরসদ্মসু কল্পবৃক্ষ-
লক্ষাবৃতেষু সুরভিং পরিপালয়ন্তম্।
লক্ষ্মীসহস্রশত-সংভ্রমসেব্যমানং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৩ ॥
বেণুং ক্বণন্তমরবিন্দদলায়তাক্ষং,
বর্হাবতংসমসিতাম্বুদসুন্দরাঙ্গম্।
কন্দর্প-কোটি-কমনীয়-বিশেষশোভং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৪ ॥

পরে ভগবানের বেণুধ্বনি মূর্ত্তিময়ী ত্রয়ীরূপে বিস্ফারিত হইয়া আশু বিধির বদনকমলে প্রবিষ্ট হইল। তৎকালে পদ্মোদ্ভব বিধি আদিগুরু ভগবান্ কর্ত্তৃক গায়ত্রী দ্বারা সংস্কৃত হইয়া ব্রাহ্মণত্ব লাভ করিলেন ॥৩০-৩১॥

তৎপরে বিধি বেদ দ্বারা প্রবুদ্ধ হইয়া অখিল তত্ত্ব বিদিত হইলেন এবং বক্ষ্যমাণ বেদসার-স্তুতি দ্বারা ভগবানের স্তুতিবাদ করিতে আরম্ভ করিলেন ॥ ৩২ ॥

যিনি চিন্তামণিসমূহপরিবৃত লক্ষ লক্ষ সুন্দর কল্পতরুসমাকীর্ণ প্রদেশে সুরভিকে পরিরক্ষণ করিয়া থাকেন, শতসহস্র লক্ষ্মী যাঁহাকে সসম্ভ্রমে ভজনা করেন, সেই আদিপুরুষ কেশবকে আমি ভজনা করি ॥ ৩৩ ॥

যিনি বেণুবাদনে আসক্ত, যাঁহার নয়ন কমলদলের ন্যায় বিস্তৃত,

আলোলচন্দ্রকলসদ্বনমাল্যবংশি,
রত্নাঙ্গদং প্রণয়কেলিকলাবিলাসম্।
শ্যামং ত্রিভঙ্গললিতং নিয়তপ্রকাশং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৫ ॥
অঙ্গানি যস্য সকলেন্দ্রিয়বৃত্তিমন্তি,
পশ্যন্তি পান্তি কলয়ন্তি চিরং জগন্তি।
আনন্দচিন্ময়সমুজ্জ্বলবিগ্রহস্য,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৬ ॥
অদ্বৈতমচ্যুতমনাদিমনন্তরূপ-
মাদ্যং পুরাণপুরুষং নবযৌবনঞ্চ।
বেদেষু দুর্লভমদুর্লভমাত্মভক্তৌ,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৭ ॥

যিনি ময়ূরবর্হ দ্বারা অলঙ্কৃত, যিনি নীলজলদবৎ সুন্দরাঙ্গ, যাঁহার কান্তি কোটিকামবৎ মনোহর, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৩৪ ॥

যিনি চঞ্চল চন্দ্রকলাযুক্ত মনোহর বনমালা, বংশী ও রত্নাঙ্গদধারী, যিনি প্রণয়-কেলিকলা দ্বারা বিলসিত, শ্যামবপু, ত্রিভঙ্গ-মনোহর, নিত্যপ্রকাশস্বরূপ, সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৩৫ ॥

যিনি আনন্দচিন্ময়, সদা উজ্জ্বলবিগ্রহ, যাঁহার সকলেন্দ্রিয় শক্তিমান্ অঙ্গসমূহ জগতের আগোচর পদার্থপুঞ্জ নিরীক্ষণ করিতেছে, জগৎকে রক্ষা করিতেছে এবং লয় করিতেছে, সেই আদিপুরুষ হরিকে আমি ভজনা করি ॥ ৩৬ ॥

যিনি অদ্বৈত, অচ্যুত, অনন্তরূপ, আদিভূত, পুরাণপুরুষ, নবযুবা, বেদদুষ্প্রাপ্য বস্তু, যিনি স্বীয় ভক্তের সকাশে সুখলভ্য, সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আমি ভজনা করি ॥ ৩৭ ॥

পন্থাস্তু কোটিশতবৎসর-সম্প্রগম্যো,
বায়োরথাপি মনসো মুনিপুঙ্গবানাম্ ।
সোঽপ্যস্তি যৎ প্রপদসীম্ন্যবিচিন্ত্যতত্ত্বং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৮ ॥
একোঽপ্যসৌ রচয়িতুং জগদণ্ডকোটিং,
যচ্ছক্তিরস্তি জগদণ্ডচয়া যদন্তঃ ।
অণ্ডান্তরস্থ-পরমাণুচয়ান্তরস্থং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৩৯ ॥
যদ্ভাবভাবিতধিয়ো মনুজাস্তথৈব,
সম্প্রাপ্য রূপমহিমাসনযানভূষাঃ
সূক্তৈর্যমেব নিগমপ্রথিতৈঃ স্তুবন্তি,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪০ ॥

তাপসশ্রেষ্ঠগণের মন পবন অপেক্ষাও বেগগামী, মন শতকোটি বর্ষে যে পন্থায় উপনীত হইতে পারে, তাদৃশ যোগপন্থা যাঁহার পাদপদ্মে বিরাজমান, আমি সেই অবিচিন্ত্যতত্ত্ব আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজন করি ॥ ৩৮ ॥

যিনি এক হইয়াও কোটি জগদণ্ড রচনা করিতে সমর্থ, যাঁহার অন্তরে জগদণ্ডসমূহ বিকাশিত, যিনি অণ্ডসকলের মধ্যগত পরমাণু-সমূহের অভ্যন্তরবর্ত্তী, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৩৯ ॥

যাঁহার ভাবভাবিত মনুষ্যবর্গ তৎসদৃশ রূপ, মাহাত্ম্য, বাহন ও অলঙ্কার লাভ করিয়া বেদপ্রথিত সূক্ত দ্বারা স্তুতিবাদ করে, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪০ ॥

আনন্দ-চিন্ময়রস-প্রতিভাবিতাভি-
স্তাভির্য এব নিজরূপতয়া কলাভিঃ।
গোলোক এব নিবসত্যখিলাত্মভূতো,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪১ ।
প্রেমাঞ্জনচ্ছুরিতভক্তিবিলোচনেন,
সন্তঃ সদৈব হৃদয়েঽপি বিলোকয়ন্তি ।
যং শ্যামসুন্দরমচিন্ত্যগুণস্বরূপং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪২
রামাদিমূর্ত্তিষু কালাদিনিয়মেন তিষ্ঠন্,
নানাবতারমকরোদ্ভুবনেষু কিন্তু ।
কৃষ্ণঃ স্বয়ং সমভবৎ পরমঃ পুমান্ যো,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৩ ।

যিনি অখিল ব্রহ্মাণ্ডের আত্মস্বরূপ হইয়াও আনন্দ-চিন্ময় রস দ্বারা সমাশ্লিষ্টা হ্লাদিনী-বৃত্তিরূপা গোপীকুলের সহিত গোলোকধামে অবস্থিতি করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪১ ॥

সাধুকুল প্রেমাঞ্জন দ্বারা নির্ম্মলীভূত ভক্তিরূপ চক্ষু দ্বারা যাঁহাকে নিরন্তর হৃদয়প্রদেশে দর্শন করিয়া থাকেন, যিনি শ্যামসুন্দর, অচিন্ত্য-গুণস্বরূপ, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪২ ॥

যিনি নিজাংশ দ্বারা রামাদি-মূর্ত্তিতে আবির্ভূত হইয়া বিবিধ অবতারে অবতীর্ণ হইয়াছেন, যিনি পরমপুরুষ হইয়াও স্বয়ং কৃষ্ণরূপে প্রকাশিত হইয়াছেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪৩ ॥

যস্য প্রভাপ্রভবতো জগদণ্ডকোটি-
কোটিষ্বশেষবসুধাদিবিভূতিভিন্নম্ ।
তদ্ব্রহ্ম নিষ্কলমনন্তমশেষভূতং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৪ ॥
মায়া হি যস্য জগদণ্ডশতানি সূতে,
ত্রৈগুণ্যতদ্বিষয়বেদবিতায়মানা ।
সত্ত্বাবলম্বিপরসত্ত্ববিশুদ্ধসত্ত্বং
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৫ ॥
আনন্দচিন্ময়রসাত্মতয়া মনঃসু,
যঃ প্রাণিনাং প্রতিফলন্ স্মরতামুপেত্য ।
লীলায়িতেন ভুবনানি জয়ত্যজস্রং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৬ ॥

যাঁহার প্রভাসমুৎপন্ন কোটি জগদণ্ডমধ্যে পৃথিব্যাদি অশেষ বিভূতি বিস্তার প্রাপ্ত হইয়াছে, যিনি সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড-স্বরূপ, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৪৪ ॥

যাঁহার মহাশক্তি ত্রিগুণ ও ত্রিগুণ-বিষয়ীভূত বেদ বিস্তার করতঃ অসীম জগদণ্ড প্রসব করিতেছে, যিনি সত্ত্ব-গুণাধিষ্ঠিত হইয়াও সত্ত্বগুণ হইতে নির্লিপ্ত, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আরাধনা করি ॥ ৪৫ ॥

যিনি অখিল জীবের চিত্তে চিন্ময়-রসরূপে পরিচালিত হইতেছেন, যিনি আনন্দ-লীলা দ্বারা ত্রিলোক জয় করিতেছেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪৬ ॥

গোলোকধাম্নি নিজধামতলে চ তস্য,
দেবী মহেশহরিধামসু তেষু তেষু।
তে তে প্রভাবনিচয়া বিহিতাশ্চ যেন,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৭ ॥
সৃষ্টিস্থিতিপ্রলয়সাধনশক্তিরেকাঃ
ছায়েব যস্য ভুবনানি বিভর্ত্তি দুর্গা।
ইচ্ছানুরূপমপি যস্য চ চেষ্টতে সা,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৮ ॥
ক্ষীরং যথা দধিবিকারবিশেষযোগাৎ,
সংজায়তে ন তু ততঃ পৃথগস্তি হেতুঃ।
যঃ শম্ভুতামপি তথা সমুপৈতি কার্য্যাৎ,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৪৯ ॥
দীপার্চ্চিরেব হি দশান্তরমভ্যুপেত্য,
দীপায়তে বিবৃতহেতু-সমানধর্ম্মা।

যিনি স্বীয়ধাম গোলোকে অবস্থিতি পূর্ব্বক অনেক প্রভাবপটল বিস্তার করিয়াছেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দের শরণ গ্রহণ করি ॥ ৪৭ ॥

যাঁহার শক্তি ছায়ার স্থায় অনুগামিনী থাকিয়া সৃষ্টি-স্থিতি-সংহার সাধন করে এবং অখিল ভুবন পালন করে, যাঁহার ইচ্ছায় মায়াশক্তি বিচেষ্টিত হয়, সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আমি ভজনা করি ॥ ৪৮ ॥

একমাত্র দুগ্ধ যেরূপ দধিযোগে নানা আকার প্রাপ্ত হয়, তদ্বিষয়ে যেরূপ দুগ্ধ ও দধির সংযোগ ভিন্ন অপর আর কোন কারণ নাই, সেইরূপ যিনি প্রকৃতি সংযোগে শম্ভুত্ব লাভ করেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৪৯ ॥

যস্তাদৃগেব হি চরিষ্ণুতয়া বিভাতি,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫০ ॥
যঃ কারণার্ণবজলে ভজতি চ যোগ-
নিদ্রামনন্তজগদণ্ডঃ স্বরোমকূপাৎ।
আধারশক্তিমবলম্ব্য পরাং স্বমূর্ত্তিং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫১ ॥
যস্যৈকনিঃশ্বসিতকালমথাবলম্ব্য,
জীবন্তি লোমবিলজা জগদণ্ডনাথাঃ।
বিষ্ণুর্মহান্ স ইহ যস্য কলাবিশেষো,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫২ ॥
ভাস্বান্ যথাশ্মসকলেষু নিজেষু তেজঃ,
স্বীয়ং কিয়ৎ প্রকটয়ত্যপি তদ্বদত্র।
ব্রহ্মা য এষ জগদণ্ডবিধানকর্ত্তা,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৩ ॥

দীপশিখা যেরূপ দশান্তর লাভ করত পূর্ব্ববৎ প্রদীপ্ত হয়, সেইরূপ যিনি প্রকৃতিযোগে নানা আকারে আবির্ভূত হন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫০ ॥

যিনি কারণসাগরে যোগনিদ্রায় নিদ্রিত হইয়াছিলেন, যাঁহার প্রতিরোমবিবরগত অসীম অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড অনন্তাখ্য আধারশক্তি আশ্রয় পূর্ব্বক বিদ্যমান আছে, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আরাধনা করি ॥ ৫১ ॥

যাঁহার রোম-বিবরে জগদণ্ডসকল এক নিশ্বাসকাল যাবৎ জীবিত থাকে, মহাবিষ্ণু যাঁহার অংশমাত্র, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে আরাধনা করি ॥ ৫২ ॥

ভানু যেরূপ সূর্য্যকান্তমণিসমূহে তেজঃ বিকীর্ণ করিয়া দাহাদি কার্য্য

যৎপাদপল্লবযুগং বিনিধায় কুম্ভ-
দ্বন্দ্বে প্রণামসময়ে স গণাধিরাজঃ।
বিঘ্নান্ বিহন্তুমলমস্তি জগত্রয়স্য,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৪ ॥
অগ্নির্মহীগগনমম্বুমরুদ্দিশশ্চ,
কালস্তথাত্মমনসীতি জগত্রয়াণি।
যস্মাদ্ভবন্তি বিভবন্তি বিশন্তি যঞ্চ,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৫ ॥
যচ্চক্ষুরেষ সবিতা সকলগ্রহাণাং,
রাজা সমস্তসুরমূর্ত্তিরশেষতেজাঃ।
যস্যাজ্ঞয়া ভ্রমতি সম্ভৃতকালচক্রো,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৬ ॥

সম্পাদন করেন, তদ্রূপ যিনি স্বীয় শক্তি বিকীর্ণ করিয়া ব্রহ্মরূপে জগদণ্ডবিধান করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৩ ॥

গণপতি প্রণতিসময়ে যাঁহার চরণযুগল স্বীয় কুম্ভযুগলে ধারণ পূর্ব্বক ত্রিভুবনের বিঘ্নবিনাশে সমর্থ হন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে উপাসনা করি ॥ ৫৪ ॥

যাঁহা হইতে বহ্নি, পৃথিবী, গগন, রবি, অনিল, দিক্, কাল, দেহ, মন ইত্যাদি জগত্রয় উৎপন্ন হইতেছে, আবার যাঁহাতে প্রবিষ্ট হইতেছে, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৫ ॥

যে সূর্য্য নিখিল বস্তুর প্রকাশক, গ্রহরাজ, অসীমতেজোরাশিযুক্ত, সর্ব্বদেবময়, সেই ভাস্করদেব সকল গ্রহগণের সহিত সমবেত হইয়া যাঁহার আদেশে পরিভ্রমণ করেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দের শরণ গ্রহণ করি ॥ ৫৬ ॥

ধর্ম্মার্থপাপনিচয়ঃ শ্রুতয়স্তপাংসি,
ব্রহ্মাদিকীটপতগাবধয়শ্চ জীবাঃ।
যদ্দত্তমাত্রবিভবপ্রকটপ্রভাবা,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৭ ॥

যস্ত্বিন্দ্রগোপমথবেন্দ্রমহো স্বকর্ম্ম,
বন্ধানুরূপফলভাজনমাতনোতি।
কর্ম্মাণি নির্দ্দহতি কিন্তু চ ভক্তিভাজাং,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৮ ॥

যং ক্রোধ-কাম-সহজপ্রণয়াদিভীতি-
বাৎসল্য-মোহ-গুরুগৌরবসেব্যভাবৈঃ।
সঞ্চিন্ত্য যস্য সদৃশীং তনুমাপুরেতে,
গোবিন্দমাদিপুরুষং তমহং ভজামি ॥ ৫৯ ॥

শ্রিয়ঃ কান্তাঃ কান্তঃ পরমপুরুষঃ কল্পতরবো,
দ্রুমা ভূমিশ্চিন্তামণিগুণময়ী তোয়মমৃতম্।

ধর্ম্ম, অর্থ, পাপরাশি, বেদ, তপ এবং ব্রহ্মাদি কীটপতঙ্গ নিখিল জীব যাঁহার প্রদত্ত বিভবের দ্বারা প্রভাববান্ হয়, আমি সেই আদি-পুরুষ গোবিন্দর ভজনা করি ॥ ৫৭ ॥

ইন্দ্র ও মেঘ যেরূপ অপক্ষপাতী হইয়া জলবর্ষণ করেন, সেইরূপ যিনি কর্ম্মানুরূপ ফলদানে বৈষম্য-রহিত হইয়াও কেবলমাত্র ভক্তিমান্‌দিগের কর্ম্মপাশ ছিন্ন করিয়া থাকেন, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৮ ॥

কাম, ক্রোধ, প্রণয়, ভয় বাৎসল্য, মুগ্ধতা, গুরু-গৌরব এবং সেব্যভাবের যে কোন ভাবে যাঁহাকে ধ্যান করিলে তত্তুল্য আকারলাভ হয়, আমি সেই আদিপুরুষ গোবিন্দকে ভজনা করি ॥ ৫৯ ॥

কথা গানং নাট্যং গমনমপি বংশী প্রিয়সখী,
চিদানন্দং জ্যোতিঃ পরমপি তদাস্বং ত্বমপি চ ॥ ৬০ ॥
স যত্র ক্ষীরাব্ধিঃ স্রবতি সুরভিভ্যশ্চ সুমহান্,
নিমেষার্দ্ধাখ্যো বা ব্রজতি ন হি যত্রাপি সময়ঃ ।
ভজে শ্বেতদ্বীপং তমহমিহ গোলোকমপি যৎ,
বিদন্তস্তে সন্তঃ ক্ষিতিবিরলচারাঃ কতিপয়ে ॥ ৬১ ॥
অথোবাচ ভগবান্ ভগবন্তং কমলযোনিম্ ।
ব্রহ্মন্ মহত্ত্ববিজ্ঞানে প্রজাসর্জ্জে চ চেন্মতিঃ ।
পঞ্চশ্লোকীমিমাং বিদ্যাং বৎস তত্ত্বাং নিবোধ মে ॥ ৬২ ॥
প্রবুদ্ধে জ্ঞানভক্তিভ্যামাত্মণ্যানন্দচিন্ময়ী ।
উদেত্যনুত্তমা ভক্তির্ভগবৎ-প্রেমলক্ষণা ॥ ৬৩ ॥

যে স্থানের যাবতীয় কান্তাগণই শ্রীস্বরূপ, পুরুষগণ পরমপুরুষ স্বরূপ, তরুরাজি কল্পদ্রুমতুল্য, ভূমিখণ্ড চিন্তামণি-গৃহস্বরূপ, বারি সুধাস্বরূপ, কথা গানস্বরূপ, সাধারণ গমন নাট্যস্বরূপ বংশী প্রিয়-সখীসদৃশ, হে গোবিন্দ! তুমিই সেই চিদানন্দমূর্ত্তি পরমজ্যোতিঃস্বরূপ ॥ ৬০ ॥

যে স্থলে সুরভিকুল হইতে নিরন্তর দুগ্ধসমুদ্র ক্ষরিত হইতেছে, যে স্থানে কালবিক্রম নাই, সাধুরা যাহাকে গোলোকজ্ঞানে পৃথিবীতে আর পুনরাগমন করেন না, আমি সেই শ্বেতদ্বীপকে আরাধনা করি ॥ ৬১ ॥

ভগবান্ এইরূপ স্তবে প্রীত হইয়া ব্রহ্মাকে কহিলেন, হে ব্রহ্মন্! যদি ভগবন্মাহাত্ম্য বিদিত হইতে এবং প্রজা-উৎপাদনে তোমার বাসনা হয়, তাহা হইলে বক্ষ্যমাণ পঞ্চশ্লোকাত্মিকা বিদ্যা অবধান কর ॥ ৬২ ॥

জ্ঞান ও ভক্তি দ্বারা আত্মজ্ঞান সঞ্জাত হইলে ভগবদ্বিষয়ে প্রেমলক্ষণা অনুত্তমা ভক্তির উদয় হইয়া থাকে। ভগবদ্বিষয়ক শাস্ত্র, সাধুবর্গের

প্রমাণৈস্তৎসদাচারৈস্তদভ্যাসৈর্নিরন্তরম্‌ ।
বোধয়ন্নাত্মনাত্মানং ভক্তিমপ্যুত্তমাং লভেৎ ॥ ৬৪ ॥
যস্যাঃ শ্রেয়স্করং নাস্তি যয়া নির্বৃতিমাপ্নুয়াৎ ।
যা সাধয়তি মামেব ভক্তিং তামেব সাধয়েৎ ॥ ৬৫ ॥
ধর্ম্মানন্যান্‌ পরিত্যজ্য মামেব ভজ নিশ্চয়াৎ ।
যাদৃশী যাদৃশী শ্রদ্ধা সিদ্ধির্ভবতি তাদৃশী ॥ ৬৬ ॥
অহং হি বিশ্বস্য চরাচরস্য, বীজং প্রধানং প্রকৃতিঃ পুমাংশ্চ ।
ময়া হি তত্তেজ ইদং বিভর্ষি, বিধে বিধেহি ত্বমথো জগন্তি ॥ ৬৭ ॥

ইতি ব্রহ্মসংহিতা

আচার এবং সাধুগণানুষ্ঠেয় বিষয়ের মুহুর্ম্মুহুঃ অভ্যাস দ্বারা আত্মজ্ঞান সঞ্জাত হইলে তৎপরে উত্তমা-ভক্তিপ্রাপ্তি হয় ॥ ৬৩-৬৪ ॥

যাহা অপেক্ষা কল্যাণকর দ্রব্য আর নাই, যাহা দ্বারা সংসারনির্বৃতি হয় এবং আমাকে লাভ করা যায়, সেই ভক্তিকে সাধনা করিবে ॥ ৬৫ ॥

অপরাপর ধর্ম্মাচরণ বিসর্জ্জন পূর্ব্বক একমাত্র আমাকে আরাধনা কর। মৎপ্রতি তোমার যেরূপ শ্রদ্ধার বিকাশ হইবে, তুমি তদ্রূপ সিদ্ধিলাভ করিবে। আমি এই সকল চরাচর বিশ্বের প্রধান কারণ, তুমি যে মায়া দ্বারা এই জগৎ-সর্জ্জনশক্তি লাভ করিয়াছ, আমি সেই প্রকৃতি এবং আমিই সেই পুরুষ। হে ব্রহ্মন্‌! তুমি এই স্থাবর-জঙ্গমাত্মক জগৎ উৎপাদন কর ॥ ৬৬-৬৭ ॥

ইতি ব্রহ্মসংহিতা সম্পূর্ণ ।

ঘেরণ্ড-সংহিতা

প্রথমোপদেশঃ

মঙ্গলাচরণ

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ, যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা।
বিরাজতে প্রোন্নতরাজযোগমারোঢুমিচ্ছন্ বিধিযোগ এব ॥

ঘটস্থযোগবর্ণন

একদা চণ্ডকাপালির্গত্বা ঘেরণ্ডকুট্টিমম্।
প্রণম্য বিনয়াদ্ ভক্ত্যা ঘেরণ্ডং পরিপৃচ্ছতি ॥ ১ ॥

শ্রীচণ্ডকাপালিরুবাচ।

ঘটস্থযোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্য কারণম্।
ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো ॥ ২ ॥

যিনি হঠযোগবিদ্যার উপদেষ্টা, সেই আদীশ্বর মহেশ্বরকে নমস্কার। এই হঠযোগই উন্নত রাজযোগ আরোহণের সোপানস্বরূপ বিরাজিত।

(পুরাকালে চণ্ডকাপালিক নামে জনৈক যোগশিক্ষেচ্ছু ছিলেন।) একদা সেই চণ্ডকাপালিক ঘেরণ্ড নামক যোগিশ্রেষ্ঠের আশ্রমে গমন করিয়া বিনয় প্রকাশ ও ভক্তিভরে প্রণাম করিয়া বলিলেন, হে যোগিবর! হে প্রভো! হে যোগেশ! তত্ত্বজ্ঞানের হেতুভূত ঘটস্থযোগ * (শরীরযোগ) শ্রবণ করিতে আমার বাসনা হইয়াছে ; অতএব আপনি উহা মৎসকাশে বর্ণন করুন ॥ ১-২ ॥

---

* ঘটশব্দে দেহ। সংহিতান্তরে বর্ণিত আছে যে, "প্রাণাপাননাবিন্দু-জীবাত্মপরমাত্মনঃ। মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মৈ ঘট উচ্যতে।" অর্থাৎ যাহা

শ্রীঘেরণ্ড উবাচ।

সাধু সাধু মহাবাহো যন্মাং ত্বং পরিপৃচ্ছসি।
কথয়ামি হি তে বৎস সাবধানাবধারয় ॥ ৩ ॥
নাস্তি মায়াসমং পাশং নাস্তি যোগাৎ পরং বলম্।
নাস্তি জ্ঞানাৎ পরো বন্ধুর্নাহঙ্কারাৎ পরো রিপুঃ ॥ ৪ ॥
অভ্যাসাৎ কাদিবর্ণানি যথা শাস্ত্রাণি বোধয়েৎ।
তথা যোগং সমাসাদ্য তত্ত্বজ্ঞানঞ্চ লভ্যতে ॥ ৫ ॥
সুকৃতৈর্দুষ্কৃতৈঃ কার্য্যৈর্জায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ
ঘটাদুৎপদ্যতে কর্ম্ম ঘটীযন্ত্রং যথা ভ্রমেৎ ॥ ৬ ॥
উর্দ্ধাধো ভ্রমতে যদ্বদ্ঘটীযন্ত্রং গবাং বশাৎ।
তদ্বৎ কর্ম্মবশাজ্জীবো ভ্রমতে জন্মমৃত্যুভিঃ ॥ ৭ ॥

ঘেরণ্ড বলিলেন, হে মহাবাহো! ত্বদীয় প্রশ্নে আমি পরম প্রীত হইয়া তোমাকে ধন্যবাদ প্রদান করিতেছি। তুমি যাহা জিজ্ঞাসা করিতেছ, তাহা আমি বর্ণনা করিতেছি, অবহিত হইয়া শ্রবণ কর ॥ ৩ ॥

যেমন মায়ার তুল্য বন্ধন নাই, জ্ঞানের সদৃশ মিত্র নাই এবং অহঙ্কারের তুল্য শত্রু নাই, সেইরূপ যোগের তুল্য শ্রেষ্ঠ বল আর পরিলক্ষিত হয় না ॥ ৪ ॥

যেরূপ ককারাদি বর্ণসমূহ শিক্ষা করিলে ক্রমে ক্রমে সমস্ত শাস্ত্রই অভ্যস্ত করিতে পারা যায়, সেইরূপ এই যোগশাস্ত্র অভ্যাস করিলে ক্রমে ক্রমে তত্ত্বজ্ঞান উদিত হইয়া থাকে ॥ ৫ ॥

পুণ্য এবং পাপভোগের জন্যই প্রাণিগণের এই ভৌতিক শরীর সঞ্জাত হইয়াছে। সৎকর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে পুণ্য ও অসৎকর্ম্মের

হইতে প্রাণ, অপান, নাদবিন্দু, জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই সকল একত্র সমবেত হয়, তাহাকেই ঘট (দেহ) কহে।

আমকুম্ভ ইবাম্ভঃস্থো জীর্য্যমাণঃ সদা ঘটঃ।
যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ ॥ ৮ ॥

সপ্তসাধন

শোধনং দৃঢ়তা চৈব স্থৈর্য্যং ধৈর্য্যঞ্চ লাঘবম্।
প্রত্যক্ষঞ্চ নির্লিপ্ত ঘটস্য সপ্তসাধনম্ ॥ ৯ ॥

সপ্তসাধনলক্ষণ

ষট্‌কর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেদ্দৃঢ়ম্।
মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা ॥ ১০ ॥

অনুষ্ঠান করিলে পাপভোগ হয়। যাদৃশ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে, এই শরীর হইতে তাদৃশ ফল সমুৎপন্ন হইবে। ঘটিকাযন্ত্র যেরূপ সর্ব্বদা ঊর্দ্ধ এবং অধোভাগে পরিবর্ত্তিত হইতেছে, জীবগণও সেইরূপ নিজ নিজ কর্ম্মবশে পুনঃ পুনঃ জন্ম, নাশ, পাপ ও পুণ্য-সমূহের অনুবর্ত্তী হইয়া কর্ম্মের ফলভোগ করে ॥ ৬-৭॥

জীবদেহ আমমৃত্তিকাবিনির্ম্মিত কুম্ভ সদৃশ, জীবন জল তুল্য এবং যোগ অগ্নির সদৃশ। আমমৃত্তিকা-বিনির্ম্মিত কুম্ভে সলিল পুরিত করিয়া রাখিলে সেই সকল যেমন ক্রমশঃ দ্রবীভূত হইয়া ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, কিন্তু উহা অগ্নিযোগে দগ্ধ করিলে স্থিতিশীল হইয়া থাকে, তাদৃশ এই জীবশরীর সর্ব্বদাই জীর্ণ এবং ধ্বংস প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং যোগশিক্ষা দ্বারা দেহকে বিশুদ্ধ করা সর্ব্বথা কর্ত্তব্য ॥ ৮ ॥

অনন্তর সপ্তসাধন প্রকাশিত হইতেছে।—যোগশিক্ষার ইচ্ছা হইলে প্রথমে সপ্তবিধ সাধন দ্বারা শরীর বিশুদ্ধ করিয়া লইতে হয়। শোধন, দার্ঢ্য, ধৈর্য্য, লাঘব, প্রত্যক্ষ এবং নির্লিপ্ত, এই সাতটি দেহের সপ্তসাধন বলিয়া প্রকাশিত আছে ॥ ৯ ॥

সপ্তসাধনের লক্ষণ।—ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শোধন, আসন দ্বারা দার্ঢ্য, মুদ্রা দ্বারা স্থৈর্য্য, প্রত্যাহার দ্বারা ধৈর্য্য, প্রাণায়াম দ্বারা লাঘব, ধ্যান

প্রাণায়ামাল্লাঘবঞ্চ ধ্যানাৎ প্রত্যক্ষমাত্মনি।
সমাধিনা নির্লিপ্তঞ্চ মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ ॥ ১১ ॥

দ্বারা স্বীয় আত্মামধ্যে চিন্তনীয় পদার্থের দর্শন ও সমাধিযোগ বিষয়ে ঔদাসীন্য জন্মিয়া থাকে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা শেষে মুক্তিলাভ হয়, তাহাতে আর সন্দেহ নাই ॥ ১০-১১ ॥ *

---

* আদিযামলে লিখিত আছে যে, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, সংযম, প্রত্যাহার, ধারণা এবং সমাধি, এই আটটি যোগের অঙ্গ অর্থাৎ যোগাভ্যাসশীল ব্যক্তিদিগের পক্ষে এই আটটি সাধন করা কর্ত্তব্য। দত্তাত্রেয়সংহিতায় বর্ণিত আছে যে,—

"যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ ততঃ পরম্। প্রাণায়ামশ্চতুর্থঃ স্যাৎ প্রত্যাহারশ্চ পঞ্চমঃ। ষষ্ঠী তু ধারণা প্রোক্তা ধ্যানং সপ্তমমুচ্যতে। সমাধিরষ্টমঃ প্রোক্তঃ সর্ব্বপুণ্যফলপ্রদং। এবমষ্টাঙ্গযোগঞ্চ যাজ্ঞবল্ক্যাদয়ো বিদুঃ ॥"

অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি, এই আটটিকে যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি মুনিগণ যোগের অঙ্গ বলিয়া প্রকাশ করেন। এই সমস্ত যোগ বহুপুণ্যফলপ্রদ। নিরুত্তরতন্ত্রে প্রকাশিত আছে যে, আসন, প্রাণসংরোধ, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি, এই ছয়টি যোগাভ্যাসের প্রধান অঙ্গ। প্রমাণ যথা—

"আসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা। ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বদন্তি ষট্ ॥"

নিরুত্তরতন্ত্রে লিখিত আছে যে,—

'প্রাণায়ামদ্বিষট্‌কেন প্রত্যাহারঃ প্রকীর্ত্তিতঃ। প্রত্যাহারদ্বিষট্‌কেন জায়তে ধারণা শুভা। ধারণা দ্বাদশ প্রোক্তং ধ্যানং ধ্যানবিশারদৈঃ। ধ্যানদ্বাদশকৈরেব সমাধিরভিধীয়তে। যৎসমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তরং বিশ্বতোমুখম্।"

অর্থাৎ দ্বাদশ প্রাণায়াম দ্বারা এক প্রত্যাহার, দ্বাদশপ্রত্যাহারে এক

ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতির্লৌলিকী ত্রাটকং তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ ॥ ১২ ॥

শোধন ষড়্‌বিধ ;—ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও

ধারণা, দ্বাদশ ধারণায় এক ধ্যান ও দ্বাদশধ্যানে এক সমাধি হইয়া থাকে। সমাধিসাধন সম্পূর্ণ হইলে হৃদয়মধ্যে পরমজ্যোতিঃ প্রকাশিত হয়।

আদিযামলে লিখিত আছে যে,—

"ধ্যানন্তু দ্বিবিধং প্রোক্তং স্থূলসূক্ষ্মবিভেদতঃ। স্থূলং মন্ত্রময়ং বিদ্ধি সূক্ষ্মঞ্চ মন্ত্রবর্জ্জিতম্ ॥"

অর্থাৎ ধ্যান দ্বিবিধ ;—স্থূল ও সূক্ষ্ম। মন্ত্রময় ধ্যান স্থূল ও মন্ত্রহীন ধ্যান সূক্ষ্মধ্যান বলিয়া কথিত।

আদিযামলে কথিত আছে যে,—

"প্রাণায়ামস্ত্রিধা চেতি বহুধা প্রথমং শৃণু। আসনে প্রাণসংযমে ন শক্তাং সুকুমারকাঃ। মহাপুণ্যপ্রভাবেন শক্যতে তু মহাত্মনা। ইড়াং শশিপ্রভাং ধ্যাত্বা মন্দেন্দুনা তু পূরয়েৎ। পূরয়িত্বা দৃঢ়ং কৃত্বা যথাশক্তি তু কুম্ভয়েৎ। মহাজ্যোতির্ম্ময়ো ভূত্বা বায়ুপূর্ণকলেবরঃ।"

অর্থাৎ প্রাণায়াম ত্রিবিধ এবং আসন বহুবিধ। সুকুমারগণ ঐ সকল সাধনে অশক্ত। মহাত্মা ও পুণ্যশীল ব্যক্তিগণই উহা সাধন করিতে সমর্থ। প্রাণায়াম করিতে হইলে প্রথমে বামনাসিকারন্ধ্রের মধ্যে ধীরে বায়ুপূরণ করিতে হইবে। অনন্তর সেই বায়ু দৃঢ়রূপে ধারণপূর্ব্বক শক্তি অনুযায়ী কুম্ভক করিতে হইবে। অনন্তর দক্ষিণনাসিকার ছিদ্র দিয়া ঐ বায়ু রেচন করিবে। এইরূপে কুম্ভক করিলে দেহ জ্যোতিসম্পন্ন এবং বায়ুপরিপূর্ণ হয়।

আরও লিখিত আছে যে,—

"শান্তিঃ সন্তোষ আহারো নিদ্রাল্পং মনসো দমঃ। শূন্যান্তঃকরণঞ্চেতি যমা ইতি প্রকীর্ত্তিতাঃ। চাপল্যন্তু দূরে ত্যক্ত্বা মনঃস্থৈর্য্যং বিধায় চ। একত্র মেলনং নিত্যং প্রাণমাত্রেণ সা মতিঃ। সদোদাসীনভাবস্তু সর্ব্ব-ত্রেচ্ছাবিসর্জ্জনম্। যথালাভেন সন্তুষ্টঃ পরমেশ্বরমানসঃ। মানদানপরিত্যাগ

অন্তর্ধৌতির্দন্তধৌতির্হৃদ্ধৌতির্মূলশোধনম্।
ধৌতং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্ব্বন্তু নির্ম্মলম্॥ ১৩॥

কপালভাতি।* এই ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা দেহের চৈতন্য সঞ্চারিত হয় সন্দেহ নাই॥ ১২॥

ধৌতি চতুর্ব্বিধ।—অন্তধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্ধৌতি এবং মূলশোধন। এই চারিপ্রকার ধৌতি দ্বারা শরীর নির্ম্মল করা উচিত॥ ১৩॥

এতত্তু নিয়মা ইতি। আসনানি চ তাবন্তি যাবন্তো জীবজন্তবঃ। কৃত্বা কলেবরং শুদ্ধং কুর্য্যাদ্‌যত্নৈর্ম্মহাত্মনা। মনো নিবার্য্য সংসারবিষয়ে চ তথৈব হি। মনোবিকারভাবঞ্চ ত্যক্ত্বা শূন্যময়ো ভবেৎ। প্রত্যাহারো ভবত্যেষঃ সর্ব্বনিন্দাচমৎকৃতঃ। সমাধির্নিশ্চলা বুদ্ধিঃ শ্বাসোচ্ছ্বাসাদি-বর্জ্জিতা॥"

অর্থাৎ শান্তি, সন্তোষ, আহারের অল্পতা, নিদ্রার হ্রাস, চিত্তসংযম এবং মনের শূন্যতা—এই সকলকে যম কহে; চাপল্যত্যাগ, মনস্থিরতা, নিরন্তর ঔদাসীন্য, সকল বিষয়ে অনিচ্ছা, যথাপ্রাপ্তদ্রব্যে আনন্দ, জগদীশ্বরে একাগ্রতা এবং মানদান প্রভৃতি পরিত্যাগ, এই সকলকে নিয়ম কহে। জগতে যেরূপ জীবজন্তু অসংখ্য, তাদৃশ আসনেরও সংখ্যা নানাবিধ। যত্ন-সহকারে দেহবিশুদ্ধি লাভ করিয়া অন্তঃকরণ বিষয় হইতে নিবারিত করিবে এবং চিত্তবিকৃতি বিসর্জ্জন করিয়া মায়া ও বাসনাশূন্য হইবে; ইহার নাম প্রত্যাহার। যে যোগবলে শ্বাসোচ্ছ্বাসবিরহিত স্থিরবুদ্ধির উদয় হয়, তাহারই নাম সমাধি।

"ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থেভ্যো যৎ প্রত্যাহরতে স্ফুটম্। যোগী কুম্ভকমাস্থায় প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে॥"

অর্থাৎ যদ্দারা যোগিগণ কুম্ভক আশ্রয়পূর্ব্বক ইন্দ্রিয়সমূহকে তত্তৎভোগ্য-বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া থাকে, তাহাই প্রত্যাহার শব্দে কথিত হয়।

* গ্রহযামলে কথিত আছে যে,—

ধৌতিশ্চ গজকরিণী বস্তির্নৌলী নেতিস্তথা। কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি মহেশ্বরি। কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারণম্।

অন্তর্ধৌতি

বাতসারং বারিসারং বহ্নিসারং বহিষ্কৃতম্ ।
ঘটস্য নির্ম্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্ব্বিধা ॥ ১৪ ॥

বাতসার

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।
চালয়েদুদরং পশ্চাদ্বর্ত্মনা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥ ১৫ ॥
বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারণম্ ।
সর্ব্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধকম্ ॥ ১৬ ॥

বারিসার

আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্তেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ ।
চালয়েদুদরেণৈব চোদরাদ্রেচয়েদধঃ ॥ ১৭ ॥

অন্তর্ধৌতিও চতুর্ব্বিধ ;—বাতসার, বারিসার বহ্নিসার এবং বহিষ্কৃত। এই সমস্ত দ্বারাও দেহের বিশুদ্ধি হয় ॥ ১৪ ॥

নিজ ওষ্ঠযুগল কাকের ন্যায় করিয়া ধীরে ধীরে বার বার বায়ুপানপূর্ব্বক উহা জঠরমধ্যে পরিচালিত করিয়া পুনর্ব্বার মুখ দ্বারা রেচন করিবে। ইহাই বাতসার বলিয়া অভিহিত ॥ ১৫ ॥

এই বাতসার দেহের নৈর্ম্মল্যসাধন করিয়া থাকে, নিখিলরোগ দূরীভূত করে এবং ইহা দ্বারা জঠরানল পরিবর্দ্ধিত হয়। ইহা গোপনীয় ॥ ১৬ ॥

মুখ দিয়া আকণ্ঠ জল প্রপূরিত করিয়া ধীরে ধীরে ঐ জল পান করিবে

মেদশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্কর্ম্মাণি সমাচরেৎ। অন্যথা নাচরেত্তানি দোষানামপ্যভাবতঃ ॥”

অর্থাৎ ধৌতি, গজকরিণী, বস্তি, লৌলী, নেতি ও কপালভাতি এই-গুলিই ষট্কর্ম্ম। ষট্কর্ম্ম দ্বারা শরীর শোধিত হয় এবং ইহা গোপ্য। যাহার শরীর মেদ ও শ্লেষ্মাধিক্যে পূর্ণ, সেই ব্যক্তিরই ষট্কর্ম্মসাধন করা কর্ত্তব্য, তদ্ভিন্ন অন্য পুরুষের পক্ষে ইহার আচরণ নিষিদ্ধ।

বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারকম্।
সাধয়েৎ তৎ প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥ ১৮ ॥
বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্ যঃ প্রযত্নতঃ।
মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥ ১৯ ॥

অগ্নিসার

নাভিগ্রন্থিং মেরুপৃষ্ঠে শতবারন্তু কারয়েৎ।
অগ্নিসারমেষা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা।
উদরাময়জং ত্যক্ত্বা জঠরাগ্নিং বিবর্দ্ধয়েৎ ॥ ২০ ॥
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্ল্লভা।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহং ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ২১ ॥

বহিষ্কৃতধৌতি

কাকীমুদ্রাং শোধয়িত্বা পূরয়েদুদরং মরুৎ।
ধারয়েদর্দ্ধযামন্তু চালয়েদধোবর্ত্মনা।
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন ॥ ২২ ॥

এবং ঐ জল কিয়ৎকাল উদরাভ্যন্তরে পরিচালিত করিয়া শেষে অধোদেশ দিয়া রেচন করিবে। ইহাকেই বারিসার বলে ॥ ১৭ ॥

এই বারিসার প্রয়োগ করিলেও শরীর নির্ম্মল হইয়া থাকে; ইহাও অত্যন্ত গোপ্য। ইহা দ্বারা দেবশরীরলাভ হয়, সুতরাং যত্নপূর্ব্বক ইহা সাধন করা কর্ত্তব্য। যে যোগী এই শ্রেষ্ঠ বারিসারধৌতি সাধন করেন, তাঁহার মলদেহ পবিত্র হইয়া দেবশরীর সদৃশ হইয়া থাকে ॥ ১৮-১৯ ॥

নিশ্বাস রোধ করিয়া মেরুপৃষ্ঠে নাভিগ্রন্থি একশতবার সংলগ্ন করিবে; ইহারই নাম অগ্নিসারধৌতি। এই ধৌতি যোগিগণের যোগসিদ্ধি প্রদান করে। এই ধৌতি দ্বারা উদরাময়জনিত রোগসমূহ নষ্ট হয় ও জঠরাগ্নি বর্দ্ধিত হয় ॥ ২০ ॥

এই ধৌতি অতি গোপনীয়, ইহা দেবগণের পক্ষে দুর্ল্লভ। এই ধৌতি দ্বারা মনুষ্যগণ দেবশরীর সদৃশ দেহ প্রাপ্ত হয়, তাহাতে আর সন্দেহ নাই ॥ ২১ ॥

প্রথমে মুখ কাকচঞ্চু তুল্য করিয়া বায়ু পান করতঃ উদর পূর্ণ করিবে

প্রক্ষালন

নাভি মগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাড়ীং বিসর্জ্জয়েৎ।
করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাড়ীং যাবন্মলবিসর্জ্জম্,
তাবৎ প্রক্ষাল্য নাড়ীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ ॥ ২৩ ॥
ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ২৪ ॥

বহিষ্কৃতধৌতিপ্রয়োগ

যামার্দ্ধং ধারণাশক্তিং যাবন্ন সাধয়েন্নরঃ।
বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে ॥ ২৫ ॥

দন্ত ধৌতি

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রন্ধ্রঞ্চ কর্ণযুগ্ময়োঃ।
কপালরন্ধ্রং পঞ্চৈতে দন্তধৌতির্ব্বিধীয়তে ॥ ২৬ ॥

এবং ঐ বায়ু উদরমধ্যে প্রহর যাবৎ রাখিয়া অধোমুখে চালিত করিবে। ইহাকেই বহিষ্কৃতধৌতি বলে। এই ধৌতি পরম গোপনীয় ॥ ২২ ॥

তৎপরে নাভিমগ্ন সলিলে অবস্থান পূর্ব্বক শক্তিনাড়ী বাহির করিয়া যে পর্য্যন্ত তাহার মলসমূহ বিশেষরূপে ধৌত না হইবে, তাবৎ হস্ত দ্বারা প্রক্ষালন করিবে। নাড়ী উত্তমরূপে প্রক্ষালিত হইলে পুনর্ব্বার উহা উদর-মধ্যে প্রবেশ করাইবে। ইহা দেবগণের পক্ষেও দুর্লভ ও গোপনীয়। ইহা দ্বারা দেবসদৃশ শরীরলাভ হইয়া থাকে ॥ ২৩-২৪ ॥

সাধক যতদিন অর্দ্ধযামকাল পর্য্যন্ত নিশ্বাসনিরোধ পূর্ব্বক ধারণাশক্তি করিতে সমর্থ না হন, তত দিন তাঁহার এই বহিষ্কৃতধৌতির পরিচালনা করা অনুচিত ॥ ২৫ ॥

দন্তধৌতি পাঁচপ্রকার ;—দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূলধৌতি, কর্ণরন্ধ্র দ্বয়-ধৌতি ও কপালরন্ধ্রধৌতি ॥ ২৬ ॥

দন্তমূলধৌতি

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া।
মার্জ্জয়েদ্দন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিল্বিষমাহরেৎ ॥ ২৭ ॥
দন্তমূলং পরা ধৌতির্যোগিনাং যোগসাধনে।
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে।
দন্তমূলং ধাবনাদিকার্য্যেষু যোগিনাং মতম্ ॥ ২৮ ॥

জিহ্বাশোধন

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি জিহ্বাশোধন-কারণম্।
জরামরণরোগাদীন্ নাশয়েদ্দীর্ঘলম্বিকা ॥ ২৯ ॥

জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগ

তর্জ্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলিত্রয়যোগতঃ।
বেশয়েদ্‌গলমধ্যেতু মার্জ্জয়েল্লম্বিকামূলম্।
শনৈঃ শনৈর্মার্জ্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩০ ॥

খাদিররস দ্বারা বা পবিত্র মৃত্তিকা দ্বারা যাবৎ সমস্ত মল তিরোহিত না হয়, তাবৎ দন্তের মূল মার্জ্জনা করিবে। যোগিগণের সাধনপক্ষে দন্ত-মূলধৌতিই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া প্রসিদ্ধ। যোগবিৎ সাধক প্রত্যহ প্রাতঃকালে দন্তরক্ষানিমিত্ত এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিবেন। ধাবনাদিকার্য্যে দন্ত মূলধৌতিই যোগিগণের একমাত্র অভিলষিত ॥ ২৭-২৮ ॥

জিহ্বামূলশোধনের দ্বারা জিহ্বার দীর্ঘতালাভ এবং জরা-মৃত্যুরোগাদি বিনষ্ট হয় ॥ ২৯ ॥

তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা এই অঙ্গুলিত্রয় একযোগে গলদেশের মধ্যে প্রবেশিত করিয়া জিহ্বার মূল পর্য্যন্ত মার্জ্জন করিবে; বার বার এইরূপ মার্জ্জনা করিলে শ্লেষ্মাদোষ নষ্ট হয় ॥ ৩০ ॥

মার্জ্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ।
তদগ্রং লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ ॥ ৩১ ॥
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রযত্নেন রবেরুদয়কেঽস্তকে।
এবং কৃতে চ নিত্যে চ লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ॥ ৩২ ॥

কর্ণধৌতিপ্রয়োগ

তর্জ্জন্যনামিকাযোগান্মার্জ্জয়েৎ কর্ণরন্ধ্রয়োঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ ॥ ৩৩ ॥

কপালরন্ধ্রপ্রয়োগ

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেণ মার্জ্জয়েদ্ভালরন্ধ্রকম্।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৩৪ ॥
নাড়ী নির্ম্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে।
নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিনান্তে চ দিনে দিনে ॥ ৩৫ ॥

পুনঃ পুনঃ নবনীত দ্বারা মার্জ্জন ও দোহন করিয়া লৌহযন্ত্র দ্বারা জিহ্বাগ্র পুনঃ পুনঃ আকর্ষণ করিয়া বহিষ্কৃত করিবে ॥ ৩২ ॥

প্রত্যহ প্রাতে ও সূর্য্যাস্তকালে যত্নপূর্ব্বক এই ধৌতি অভ্যাস করিবে; প্রতিদিন এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৩২ ॥

তর্জ্জনী এবং অনামিকা এই অঙ্গুলীদ্বয় দিয়া কর্ণচ্ছিদ্রযুগল পরিমার্জ্জন করিবে। প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে নাদান্তর প্রকাশিত হয় ॥ ৩৩ ॥

দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা কপালরন্ধ্র মার্জ্জন করিবে। এই কপালরন্ধ্র ধৌতি অভ্যাস দ্বারা কফদোষ বিদূরিত হয়, নাড়ী নির্ম্মলতা প্রাপ্ত হয় এবং দিব্যদৃষ্টি জন্মিয়া থাকে। প্রত্যহ নিদ্রান্তে, ভোজনাবসানে ও দিনশেষে এই ধৌতির আচরণ করা উচিত ॥ ৩৪-৩৫ ॥

হৃদ্ধৌতি

হৃদ্ধৌতিং ত্রিবিধাং কুর্য্যাদ্দণ্ডবমনবাসসা ॥ ৩৬ ॥

দণ্ডধৌতি

রম্ভাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ।
হৃন্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহারেচ্ছনৈঃ ॥ ৩৭ ॥
কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদূর্দ্ধবর্ত্মনা।
দণ্ডধৌতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদ্ধ্রুবম্ ॥ ৩৮ ॥

বমনধৌতি

ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাকণ্ঠপূরিতং সুধীঃ।
ঊর্দ্ধদৃষ্টিং ততঃ কৃত্বা তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ ॥ ৩৯ ॥

দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি ও বাসোধৌতি, এই ত্রিবিধ হৃতদ্ধৌতি বলিয়া কথিত ॥ ৩৬ ॥

রম্ভাদণ্ড (কলার মাইজ), হরিদ্রাদণ্ড বা বেত্রদণ্ড হৃদয়াভ্যন্তরদেশে পুনঃ পুনঃ প্রবেশ করাইয়া শনৈঃ শনৈঃ বাহির করিবে। ইহাকেই দণ্ডধৌতি বলে। এই দণ্ডধৌতি আচরণ করিলে ঊর্দ্ধমার্গ (মুখ) দ্বারা শ্লেষ্মা, পিত্ত, ক্লেদ প্রভৃতি নির্গত হয়, এবং হৃদ্রোগ নষ্ট হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ৩৭-৩৮ ॥

ভোজনান্তে বুদ্ধিমান্ সাধক আকণ্ঠ পরিপূর্ণ করিয়া সলিল পান করিবে। পরে কিয়ৎকাল ঊর্দ্ধনেত্রে থাকিয়া বমন করতঃ সেই জল নির্গত করিবে। ইহাকেই বমনধৌতি বলে। প্রত্যহ এই ধৌতি শিক্ষা করিলে শ্লেষ্মা ও পিত্ত ধ্বংস হইয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥

বাসোধৌতি

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ম্মকম্ ॥ ৪০ ॥
গুল্মজ্বরপ্লীহা-কুষ্ঠ-কফপিত্তং বিনশ্যতি।
আরোগ্যং বলপুষ্টিশ্চ ভবেত্তস্য দিনে দিনে ॥ ৪১ ॥

মূলশোধন

অপানক্রূরতা তাবৎ যাবন্মূলং ন শোধয়েৎ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন মূলশোধনচরেৎ ॥ ৪২ ॥

চতুরঙ্গুল বিস্তৃত সূক্ষ্মবস্ত্র শনৈঃ শনৈঃ গলাধঃকরণ পূর্ব্বক পুনরায় সেই বস্ত্র বহির্গত করিবে। ইহাকেই বাসোধৌতি বলে ॥ ৪০ ॥

এই বাসোধৌতি অভ্যাস করিলে গুল্ম, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ, পিত্ত প্রভৃতি রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং দিন দিন আরোগ্য, বল এবং পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥ *

যে পর্য্যন্ত মূলশোধন অর্থাৎ গুহ্যদেশ প্রক্ষালিত না হয়, তাবৎ অপানক্রূরতা বিদ্যমান থাকে অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশস্থ বায়ু কুটিলভাবে অবস্থান করে; সুতরাং যত্নশীল হইয়া মূলশোধন করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য ॥ ৪২ ॥

---

* গ্রহযামলে লিখিত আছে যে—

"চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশেন তু। গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ। ততঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতৎ ক্ষালনং ধৌতিকর্ম্ম তৎ। শ্বাসঃ কাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ। ধৌতিকর্ম্মপ্রসাদেন শুধ্যন্তে চ ন সংশয়ঃ ॥"

অর্থাৎ গুরুর উপদেশানুসারে চতুরঙ্গুলবিস্তৃত এবং পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ সিক্ত বসন শনৈঃ শনৈঃ গ্রাস করিবে। অনন্তর পুনরায় ধীরে ধীরে ঐ বস্ত্র বাহির করিবে। এইরূপ ক্ষালনের নাম ধৌতিকর্ম্ম। ইহা দ্বারা শ্বাস, কাস, প্লীহা, কুষ্ঠ ও বিংশতিবিধ শ্লেষ্মারোগ দূরীভূত হয় সংশয় নাই।

পীতমূলস্য দণ্ডেন মধ্যমাঙ্গুলিনাপি বা।
যত্নেন ক্ষালয়েদ্‌গুহ্যং বারিণা চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৩ ॥
বারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ।
কারণং কান্তিপুষ্ট্যোশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলম্‌ ॥ ৪৪ ॥

বস্তিপ্রকরণ

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্যাদ্দ্বিবিধা স্মৃতা।
জলবস্তিং জলে কুর্য্যাচ্ছুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ ॥ ৪৫ ॥

জলবস্তি

নাভিমগ্নজলে পায়ুং ন্যস্তবানুৎকটাসনম্‌।
আকুঞ্চনং প্রসারঞ্চ জলবস্তিং সমাচরেৎ ॥ ৪৬ ॥
প্রমেহঞ্চ উদাবর্ত্তং ক্রূরবায়ুং নিবারয়েৎ।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

হরিদ্রামূল বা মধ্যমাঙ্গুলিযোগে জল দ্বারা মুহুর্ম্মুহুঃ যত্নপূর্ব্বক গুহ্যদেশ ধৌত করিবে॥ মূলশোধন দ্বারা কোষ্ঠকাঠিন্য ও আমাজীর্ণ বিনষ্ট হয় এবং দেহের কান্তিপুষ্টি ও উদরানল বর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৪৩-৪৪ ॥

অনন্তর বস্তিপ্রকরণ—বস্তি দ্বিবিধ ;—জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি। জলে জলবস্তি এবং স্থলে শুষ্কবস্তি সাধন করা উচিত ॥ ৪৫ ॥

নাভিমগ্ন জলে অবস্থিতি করতঃ উৎকটাসনে সমাসীন হইয়া গুহ্যদেশ আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। ইহাই জলবস্তি বলিয়া অভিহিত ॥ ৪৬ ॥

জলবস্তিসাধন দ্বারা প্রমেহ, উদাবর্ত্ত ও ক্রূরবায়ু ধ্বংস প্রাপ্ত হয় এবং সাধক সুস্থদেহ কামদেবসদৃশ হইতে পারেন ॥ ৪৭ ॥

বস্তিং পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈরধঃ।
অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ ॥ ৪৮ ॥
এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিদ্যতে।
বিবর্দ্ধয়েজ্জঠরাগ্নিং আমবাতং বিনাশয়েৎ ॥ ৪৯ ॥

নেতিযোগ

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকর্ম্ম তৎ ॥ ৫০ ॥
সাধয়েন্নেতিকর্ম্মাণি খেচরীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১ ॥

লৌলিকীযোগ

অমন্দবেগে তুন্দঞ্চ ভ্রাময়েদুভপার্শ্বয়োঃ /
সর্ব্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৫২ ॥

বারিমধ্যে পশ্চিমোত্তান আসনে সমাসীন হইয়া, ক্রমে ক্রমে অধোভাগে বস্তি পরিচালিত করিবে এবং অশ্বিনীমুদ্রার দ্বারা গুহ্য আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। এরূপ করিলেও জলবস্তি সাধিত হইয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

ইহা সাধনে কোষ্ঠদোষ ও আমবাত বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ৪৯ ॥

অনন্তর নেতিযোগ।—অর্দ্ধহস্তপ্রমাণ সূক্ষ্ম সূত্র নাসিকার ছিদ্রে প্রবেশিত পূর্ব্বক পরে উহা মুখরন্ধ্র দিয়া নির্গত করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই নেতিকর্ম্ম বলা যায় ॥ ৫০ ॥

নেতিকর্ম্ম সাধন করিলে খেচরীসিদ্ধি লাভ হয়, শ্লেষ্মাদোষ বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

লৌলিকীযোগ।—বেগসহকারে উদরকে উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত করিতে হইবে, ইহারই নাম লৌলিকী যোগ। এই যোগ দ্বারা রোগরাশি ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং দেহানল পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

ত্রাটক

নিমেষোন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
যাবদশ্রূণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ ॥ ৫৩ ॥
এবমভ্যাসযোগেন শাম্ভবী জায়তে ধ্রুবম্।
নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫৪ ॥

কপালভাতি

বাতক্রমেণ ব্যুৎক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ।
ভালভাতিং ত্রিধা কুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

বাতক্রমকপালভাতি

ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ।
পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৫৬ ॥
পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

ত্রাটক।—যাবৎ নেত্রদ্বয় হইতে অশ্রুপাত না হয়, তাবৎ নির্নিমেষ লোচনে কোন সূক্ষ্ম বস্তুর প্রতি দৃষ্টিনিক্ষেপ করিয়া থাকিবে; ইহাকেই ত্রাটকযোগ কহে ॥ ৫৩ ॥

ত্রাটকযোগ অভ্যাস দ্বারা শাম্ভবীমুদ্রাসিদ্ধি হয়, চক্ষুর পীড়া বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৫৪ ॥

কপালভাতি তিন প্রকার :—বাতক্রম-কপালভাতি, ব্যুৎক্রম-কপালভাতি ও শীৎক্রম-কপালভাতি। এই ত্রিবিধ সাধন দ্বারা শ্লেষ্মা-দোষ দূরীভূত হয় ॥ ৫৫ ॥

বাতক্রম-কপালভাতি—ইড়া (বামনাসিকা) বায়ু দ্বারা পূরিত করিয়া পিঙ্গলা (দক্ষিণনাসা) দ্বারা রেচন করিতে হইবে এবং দক্ষিণ-নাসিকা দিয়া পূরণ করতঃ বামনাসা দিয়া নিক্রান্ত করিবে। বায়ুর পূরণ ও রেচনসময়ে কখনও বেগ প্রদান করিবে না। এই

ব্যুৎক্রমকপালভাতি

নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্ব্বক্তে ণ রেচয়েৎ।
পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৮ ॥

শীৎক্রমকপালভাতি

শীতকৃত্য পীত্বা বক্ত্রেণ নাসানালৈর্ব্বিরেচয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৫৯ ॥
ন জায়তে বার্দ্ধক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ॥ ৬০ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ষট্‌কর্ম্মসাধনং নাম প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

যোগসাধন দ্বারা কফ দোষ নষ্ট হয়। ইহাই বাতক্রমকপালভাতি বলিয়া কথিত ॥ ৫৬-৫৭ ॥

ব্যুৎক্রমকপালভাতি।—দুই নাসিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করতঃ পুনরায় মুখ দ্বারা বহির্গত করিয়া ফেলিবে এবং মুখ দিয়া জল লইয়া নাসাদ্বয় দ্বারা নির্গত করিবে। ইহাই ব্যুৎক্রমকপালভাতি বলিয়া বিখ্যাত। ইহা কফদোষনাশক সন্দেহ নাই ॥ ৫৮ ॥

শীৎক্রমকপালভাতি।—মুখ দ্বারা শীৎকার পূর্ব্বক জল লইয়া নাসাদ্বয় দ্বারা নির্গত করিয়া ফেলাকেই শীৎক্রমকপালভাতি বলে। এই যোগসাধন করিলে মদনতুল্য কান্তিশালী হওয়া যায়। ইহার অভ্যাস দ্বারা বৃদ্ধত্ব ও জরা দূরীভূত হয় এবং দেহ সুস্থ ও কফদোষ দূর হইয়া থাকে ॥ ৫৯-৬০ ॥

দ্বিতীয়োপদেশঃ

আসন

ঘেরণ্ড উবাচ।

আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
চতুরশীতিলক্ষাণি শিবেন কথিতং পুরা ॥ ১ ॥
তেষাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শানাং শতং কৃতম্।
তেষাং মধ্যে মর্ত্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভম্ ॥ ২ ॥

আসনভেদ

সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মুক্তং বজ্রঞ্চ স্বস্তিকম্।
সিংহঞ্চ গোমুখং বীরং ধনুরাসনমেব চ ॥ ৩ ॥
মৃতং গুপ্তং তথা মাৎস্যং মৎস্যেন্দ্রাসনমেব চ।
গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানং উৎকটং সংকটং তথা ॥ ৪ ॥
ময়ূরং কুক্কুটং কূর্ম্মং তথা চোত্তানকূর্ম্মকম্।
উত্তানমণ্ডুকং বৃক্ষং মণ্ডুকং গরুড়ং বৃষম্ ॥ ৫ ॥

অনন্তর আসন-নিয়ম কথিত হইতেছে।—ঘেরণ্ড কহিলেন, ভূমণ্ডলে জীবগণ যেমন অসংখ্য, আসনও তাদৃশ অসংখ্য। পূর্ব্বকালে শিব চতুরশীতিলক্ষ আসন কীর্ত্তন করিয়াছেন। ঐ চতুরশীতিলক্ষের মধ্যে ষোড়শশত শ্রেষ্ঠ, তন্মধ্যে আবার মনুষ্যলোকে দ্বাত্রিংশৎ আসনই কল্যাণকর বলিয়া প্রসিদ্ধি আছে ॥ ১-২ ॥

অনন্তর আসনসমূহের ভেদ বর্ণিত হইতেছে।—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুরাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মৎস্যাসন, মৎস্যেন্দ্রাসন, গোরক্ষাসন,

শলভং মকরং উষ্ট্রং ভুজঙ্গঞ্চ যোগাসনম্।
দ্বাত্রিংশদাসনানি স্যুর্মর্ত্যলোকে চ সিদ্ধিদম্ ॥ ৬ ॥

আসনপ্রয়োগ

সিদ্ধাসন

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং সংপীড্য গুল্‌ফেতরং,
মেঢ়ে সংপ্রণিধায় চিবুকমথো কৃত্বা হৃদি স্থায়িনম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরন্তরং,
এবং মোক্ষো বিধীয়তে ফলকরং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৭ ॥

পদ্মাসন

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা,
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেন বিধিনা কৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।
অঙ্গুষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ,
এতদ্ব্যাধিসমূহনাশনকরং পদ্মাসনং চোচ্যতে ॥ ৮ ॥

পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, সঙ্কটাসন, ময়ূরাসন, কুক্কুটাসন, কূর্ম্মাসন, উত্তানকূর্ম্মকাসন, উত্তানমণ্ডূকাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডুকাসন, গরুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভুজঙ্গাসন ও যোগাসন,—জীবলোকে এই বত্রিশ প্রকার আসনই কল্যাণকর ॥ ৩-৬ ॥

অধুনা আসনসকলের প্রয়োগ বলা যাইতেছে। সিদ্ধাসন।—জিতেন্দ্রিয় সাধক গুল্‌ফ দিয়া যোনিদেশ সংপীড়িত করিয়া অপর গুল্‌ফ উপস্থের উপরিভাগে রাখিবে এবং চিবুক হৃদয়োপরি সংস্থাপিত করিবে। ইহাকেই সিদ্ধাসন বলা যায়। এই আসন অভ্যাস করিলে মোক্ষলাভ হইয়া থাকে ॥ ৭ ॥

পদ্মাসন। বাম উরুর উপরে দক্ষিণচরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বামচরণ স্থাপিত করিয়া, হস্তদ্বয় দ্বারা পৃষ্ঠদেশ হইতে চরণদ্বয়ের

ভদ্রাসন

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ।
পাদাঙ্গুষ্ঠে করাভ্যাঞ্চ ধৃত্বা চ পৃষ্ঠদেশতঃ।
জালন্ধরং সমাসাদ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্॥ ৯॥

মুক্তাসন

পায়ুমূলে বামগুল্ফং দক্ষগুল্ফং তথোপরি।
শিরোগ্রীবাসমং কায়ং মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদম্॥ ১০॥

বৃদ্ধাঙ্গুলি দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে; ইহাকেই পদ্মাসন বলে। এই আসন অভ্যাস করিলে সমস্ত রোগ দূর হয়॥ ৮॥

ভদ্রাসন।—কোষের নিম্নভাগে গুল্ফদ্বয় বিপরীতভাবে স্থাপিত করিয়া, পৃষ্ঠ দ্বারা হস্তদ্বয় প্রসারণ পূর্ব্বক পাদদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করত জালন্ধরবন্ধ * করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে। ইহা ভদ্রাসন নামে প্রথিত। এই আসন অভ্যাস দ্বারা রোগসমূহ ধ্বংস প্রাপ্ত হয়॥ ৯॥

মুক্তাসন।—পায়ুমূলে বামগুল্ফ বিন্যাস করিয়া দক্ষিণগুল্ফ তদুপরি স্থাপন করিবে এবং মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সরলদেহে উপবিষ্ট হইবে। ইহাই মুক্তাসন নামে অভিহিত, এই আসন সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদায়ক॥ ১০॥

---

* জালন্ধরবন্ধ যথা,—"বদ্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ। বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ॥" অর্থাৎ গলদেশের শিরাসকল বন্ধন পূর্ব্বক হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিলেই জালন্ধরবন্ধ হয়।

বজ্রাসন

জঙ্ঘাভ্যাং বজ্রবৎ কৃত্বা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ।
বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥ ১১ ॥

স্বস্তিকাসন

জানুর্ব্বোরন্তরে কৃত্বা যোগী পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥ ১২ ॥

সিংহাসন

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণোর্দ্ধতাৎ গতঃ।
চিতিমূলো ভূমিসংস্থঃ কৃত্বা চ জান্বোরূপরি।
ব্যাত্তবক্তে। জলন্ধ্রঞ্চ নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্ ॥ ১৩ ॥

গোমুখাসন

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ।
স্থিরকায়ং সমাসাদ্য গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥ ১৪ ॥

বজ্রাসন।—জঙ্ঘাদ্বয় বজ্রাকার পূর্ব্বক গুহ্যের দুই দিক পাদযুগল বিন্যস্ত করিলেই বজ্রাসন হয়। ইহা যোগিকুলের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ১১ ॥

স্বস্তিকাসন।—জানুযুগল ও উরুযুগলের মধ্যে পদতলদ্বয় বিন্যাস করতঃ ত্রিকোণাকার আসনবন্ধন পূর্ব্বক সরলভাবে উপবিষ্ট হইলেই স্বস্তিকাসন হয় ॥ ১২ ॥

সিংহাসন।—অণ্ডকোষের নিম্নভাগে গুল্‌ফদ্বয়কে পরস্পর ব্যুৎক্রমভাবে (উল্টাভাবে) স্থাপিত করিয়া ঊর্দ্ধদিকে বহিষ্কৃত পূর্ব্বক জানুযুগল ভূতলে বিন্যস্ত করিবে এবং ব্যাত্তানন হইয়া জালন্ধরবন্ধ আশ্রয় করতঃ নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিলেই সিংহাসন সাধিত হয়। এই আসন দ্বারা সমস্ত রোগ দূরীভূত হয় ॥ ১৩ ॥

গোমুখাসন।—মৃত্তিকায় চরণদ্বয় সংস্থাপন পূর্ব্বক পৃষ্ঠের দুই দিকে

বীরাসন

একপাদমথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুসংস্থিতম্ ।
ইতরস্মিংস্তথা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতম্ ॥ ১৫ ॥

ধনুরাসন

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ, করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্ ।
কৃত্বা ধনুস্তুল্যপরিবর্ত্তিতাঙ্গং, নিগদ্য যোগী ধনুরাসনং তৎ ॥ ১৬ ॥

মৃতাসন

উত্তানশববদ্ভূমৌ শয়ানন্ত শবাসনম্ ।
শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্ ॥ ১৭ ॥

নিবেশিত করিবে ও সরলভাবে গোমুখের ন্যায় উন্নতমুখ হইয়া উপবিষ্ট হইবে। ইহাই গোমুখাসন বলিয়া কথিত ॥ ১৪ ॥

বীরাসন।—এক চরণ এক উরুর উপর স্থাপন করতঃ অন্যপদ পশ্চাদ্দিকে রাখিলেই বীরাসন সংসাধিত হইয়া থাকে। এই বীরাসন অনেক প্রকার, যোগসাধন ও পূজাদিতে প্রশস্ত। সবিশেষ গুরুর মুখে জ্ঞাতব্য ॥ ১৫ ॥

ধনুরাসন।—ভূমিতে দণ্ডসদৃশ সমানভাবে পাদদ্বয় প্রসারিত করতঃ পৃষ্ঠভাগ দিয়া দুই হস্ত দ্বারা ঐ চরণদ্বয় ধারণ করিবে এবং শরীর ধনুর তুল্য বক্র করিয়া রাখিবে। ইহাকেই যোগীরা ধনুরাসন বলিয়া নির্দ্দেশ করেন ॥ ১৬ ॥

মৃতাসন।—শবতুল্য ভূতলে শয়ন করিলেই মৃতাসন বা শবাসন সাধিত হইয়া থাকে। এই আসন দ্বারা শ্রম দূর হয় এবং ইহা চিত্তবিনোদনের হেতু বলিয়া অভিহিত ॥ ১৭ ॥

গুপ্তাসন

জানুনোরন্তরে পাদৌ কৃত্বা পাদৌ চ গোপয়েৎ।
পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিদুঃ॥ ১৮॥

মৎস্যাসন

মুক্তপদ্মাসনং কৃত্বা উত্তানশয়নঞ্চরেৎ।
কূর্পরাভ্যাং শিরো বেষ্ট্য মৎস্যাসনন্তু রোগহা॥ ১৯॥

পশ্চিমোত্তানাসন

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ, সংন্যস্তভালশ্চিতিযুগ্মমধ্যে।
যত্নেন পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং, যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাহুঃ॥২০॥

মৎস্যেন্দ্রাসন

উদরং পশ্চিমাভাসং কৃত্বা তিষ্ঠতি যত্নতঃ।
নম্রাঙ্গবামপাদং হি দক্ষজানুপরি ন্যসেৎ।
তত্র যাম্যং কূর্পরঞ্চ যাম্যং করে চ বক্ত্রকম্।
ভ্রুবোর্মধ্যে গতাং দৃষ্টিং পীঠং মাৎস্যেন্দ্রমুচ্যতে॥ ২১॥

গুপ্তাসন।—জানুদ্বয়ের মধ্যভাগে পাদযুগল গুপ্তভাবে রাখিয়া ঐ পাদদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ রাখিলেই গুপ্তাসন সাধিত হয়॥ ১৮॥

মৎস্যাসন।—মুক্তপদ্মাসন করিয়া কনুই দ্বারা শিরোদেশ পরিবেষ্টন পূর্ব্বক চিৎ হইয়া শয়ান হইলেই মৎস্যাসন হয়। এই আসন নিখিল-ব্যাধিনাশক॥ ১৯॥

পশ্চিমোত্তানাসন।—চরণযুগল ভূতলে দণ্ডসদৃশ সরলভাবে প্রসারিত করত হস্তযুগল দ্বারা যত্নপূর্ব্বক ঐ চরণদ্বয় ধারণ করিয়া জঙ্ঘাদ্বয়ের মধ্য-ভাগে শিরোদেশ বিন্যস্ত করিতে হইবে। ইহাকেই পশ্চিমোত্তানাসন বলে॥ ২০॥

মৎস্যেন্দ্রাসন।—উদরদেশ পূর্ব্বের ন্যায় সরলভাবে রাখিয়া যত্ন-পূর্ব্বক

গোরক্ষাসন

জানূর্ব্বোরন্তরে পাদৌ উত্তানব্যক্তসংস্থিতৌ।
গুল্‌ফৌ চাচ্ছাদ্য হস্তাভ্যামুত্তানাভ্যাং প্রযত্নতঃ।
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
গোরক্ষাসনমিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারণম্॥ ২২॥

উৎকটাসন

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্‌ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্॥ ২৩॥

সঙ্কটাসন

বামপাদং চিতের্ম্মূলং সংন্যস্য ধরণীতলে।
পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্টয়েদ্বামপাদকম্।
জানুযুগ্মে করযুগ্মমেতৎ সঙ্কটমাসনম্॥ ২৪॥

অবস্থান করিয়া বামচরণ নত করতঃ দক্ষিণজানুর উপর রাখিবে ও তদুপরি দক্ষিণ কনুই স্থাপন পূর্ব্বক দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ভ্রূযুগলের মধ্য দর্শন করিবে। ইহাই মৎস্যেন্দ্রাসন বলিয়া কথিত॥ ২১॥

গোরক্ষাসন।—জানুযুগল ও উরুর মধ্যে চরণযুগল উত্তান করিয়া গুপ্তভাবে সংস্থাপন করত হস্তদ্বয় দিয়া গুল্‌ফদ্বয় সমাবৃত করিবে। অতঃপর কণ্ঠসঙ্কোচন করিয়া নাসিকাগ্রভাগ অবলোকন করিতে হইবে। ইহাই গোরক্ষাসন বলিয়া অভিহিত। এই আসন যোগিগণের সিদ্ধি কারণ বলিয়া জানিবে॥ ২২॥

উৎকটাসন।—চরণের অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা ভূমি স্পর্শ করতঃ গুল্‌ফদ্বয় নিরালম্বভাবে শূন্যমার্গে উত্তোলন পূর্ব্বক অবস্থিতি করিবে ও ঐ গুল্‌ফদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ রাখিবে। ইহার নাম উৎকটাসন॥ ২৩॥

সঙ্কটাসন।—বামচরণ ও বামজানু ভূতলে স্থাপন পূর্ব্বক দক্ষিণপদ

ময়ূরাসন

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং, তৎকূর্পরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বম্।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ খে, মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্॥ ২৫॥

কুক্কুটাসন

পদ্মাসনং সমাসাদ্য জানূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
কূর্পরাভ্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুক্কুটাসনম্॥ ২৬॥

কূর্ম্মাসন

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতৌ।
ঋজুকায়শিরোগ্রীবং কূর্ম্মাসনমিতীরিতম্॥ ২৭॥

দ্বারা বামচরণ পরিবেষ্টিত করিয়া জানুদ্বয়ের উপর রাখিবে, ইহাই সঙ্কটাসন বলিয়া অভিহিত॥ ২৩॥

ময়ূরাসন।—করতলদ্বয় দ্বারা ভূমি অবলম্বন পূর্ব্বক কনুইদ্বয়ের উপরে নাভির পার্শ্বদ্বয় স্থাপন করিয়া মুক্তপদ্মাসনের ন্যায় চরণযুগল পশ্চাদ্দিকে ঊর্দ্ধদেশে উত্তোলন করিবে এবং যষ্টিসদৃশ সরলভাবে আকাশপথে উৎপতিত হইবে। ইহাই ময়ূরাসন বলিয়া বিখ্যাত॥ ২৫॥

কুক্কুটাসন।—মঞ্চে অবস্থিত হইয়া মুক্তপদ্মাসন পূর্ব্বক দুই জানুর মধ্যভাগে করদ্বয় রাখিয়া কনুইদ্বয় দ্বারা আসীন হইলেই কুক্কুটাসন হয়॥ ২৬॥

কূর্ম্মাসন।—অণ্ডকোষের অধঃপ্রদেশে গুল্ফদ্বয় বিপরীত ভাবে স্থাপিত করিয়া, গ্রীবা এবং দেহ সরল করিয়া উপবিষ্ট হইবে, এইরূপ করিলেই কূর্ম্মাসনবন্ধন হইয়া থাকে॥ ২৭॥

উত্তানকূর্ম্মকাসন

কুক্কুটাসনবন্ধস্থং করাভ্যাং ধৃতকন্ধরম্ ।
পীঠং কূর্ম্মবদুত্তানমেতদুত্তানকূর্ম্মকম্ ॥ ২৮ ॥

উত্তানমণ্ডুকাসন

মণ্ডুকাসনমধ্যস্থং কূর্পরাভ্যাং ধৃতং শিরঃ ।
এতদ্ভেকবদুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডুকম্ ॥ ২৯ ॥

বৃক্ষাসন

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু ।
তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্ভূমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিদুঃ ॥ ৩০ ॥

মণ্ডুকাসন

পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বে চ সংস্পৃশেৎ ।
জানুযুগ্মং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডুকাসনম্ ॥ ৩১ ॥

উত্তানকূর্ম্মকাসন। কুক্কুটাসন বন্ধন পূর্ব্বক হস্তদ্বয় দিয়া গ্রীবাদেশ ধারণ করত কূর্ম্মবৎ উত্তানভাবে আসীন হইলেই উত্তানকূর্ম্মকাসন হয় ॥ ২৮ ॥

উত্তানমণ্ডুকাসন। মণ্ডুকাসনে আসীন হইয়া কমুইদ্বয় দিয়া শিরোভাগ ধারণ পূর্ব্বক ভেকবৎ উত্তানভাবে অবস্থান করিলেই উত্তানমণ্ডুকাসন হইয়া থাকে ॥ ২৯ ॥

বৃক্ষাসন।—দক্ষিণপাদ বাম উরুর মূলদেশে স্থাপিত করিয়া বৃক্ষবৎ সরলভাবে ভূমিতে অবস্থান করিলেই বৃক্ষাসন হয় ॥ ৩০ ॥

মণ্ডুকাসন।—পৃষ্ঠভাগে পদতলদ্বয় লইয়া ঐ চরণযুগলের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পরস্পর সংলগ্ন করিবে এবং জানুদ্বয় সন্মুখভাগে রাখিবে; ইহাই মণ্ডুকাসন ॥ ৩১ ॥

গরুড়াসন

জঙ্ঘোরুভ্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা।
জানুপরি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে ॥ ৩২ ॥

বৃষাসন

যাম্যগুল্ফে পায়ুমূলং বামভাগে পদেতরম্।
বিপরীতং স্পৃদেদ্‌ভূমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৩ ॥

শলভাসন

অধাস্যঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে, ভূমিংবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্।
পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোর্দ্ধং, বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রাঃ ॥ ৩৪ ॥

মকরাসন

অধাস্যঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়, ভূমৌ চ পাদৌ প্রসার্য্যমাণৌ।
শিরশ্চ ধৃত্বা করদণ্ডযুগ্মে দেহাগ্নিকারকং মকরাসনং তৎ ॥ ৩৫ ॥

গরুড়াসন।—উরুযুগল ও জঙ্ঘাদ্বয় দ্বারা ভূমি আক্রমণ করিয়া জানুদ্বয় দ্বারা শরীর স্থিরভাবে রাখিয়া জানুদ্বয়ের উপর করযুগল স্থাপিত করিলেই গরুড়াসন হইয়া থাকে ॥ ৩২ ॥

বৃষাসন।—দক্ষিণ গুল্‌ফের উপরি গুহ্যদেশ স্থাপন করিয়া তাহার বামদিকে বামচরণ বিপরীতভাবে (উল্টাইয়া) ধারণ পূর্ব্বক ভূতল স্পর্শ করিলেই বৃষাসন সাধিত হইয়া থাকে ॥ ৩৩ ॥

শলভাসন।—অধোবদনে শয়ন পূর্ব্বক উরঃস্থলে করদ্বয় স্থাপন করত করতলদ্বয় দিয়া ভূমিস্পর্শপূর্ব্বক পাদযুগল শূন্যে বিতস্তিপ্রমাণ ঊর্দ্ধ-দেশে রাখিলেই শলভাসন সাধিত হয় ॥ ৩৪ ॥

মকরাসন।—অধোমুখে শয়ন, ভূতলে বক্ষঃস্থল সংস্থাপন, পদ-

উষ্ট্রাসন

অধাস্যঃ শেতে পদযুগ্মব্যস্তং, পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধৃতং করাভ্যাম্।
আকুঞ্চয়েৎ সম্যগুদরাস্যগাঢ়ং, ঔষ্ট্রঞ্চ পীঠং যোগিনো বদন্তি ॥ ৩৬ ॥

ভুজঙ্গাসন

অঙ্গুষ্ঠনাভিপর্য্যন্তমধোভূমৌ বিনির্ন্যসেৎ।
করতলাভ্যাং ধরাং ধৃত্বা ঊর্দ্ধশীর্ষঃ ফণীব হি।
দেহাগ্নির্বর্দ্ধতে নিত্যং সর্ব্বরোগবিনাশনম্।
জাগর্ত্তি ভুজগী দেবী সাধনাৎ ভুজগাসনম্ ॥ ৩৭ ॥

যোগাসন

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা সংস্থাপ্য জান্বোরুপরি।
আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানং করযুগ্মকম্ ॥

যুগল বিস্তারিত-করণ, হস্তদ্বয় দিয়া মস্তক ধারণ করিলেই তেজোবর্দ্ধক মকরাসন হয় ॥ ৩৫ ॥

উষ্ট্রাসন।—অধোমুখে শয়ন করিয়া পদযুগল উল্টাইয়া পৃষ্ঠের দিকে আনয়ন করিবে। তদনন্তর করযুগল দ্বারা ঐ পদদ্বয় ধারণ করিবে এবং মুখ ও উদর দৃঢ়রূপে সঙ্কুচিত করিবে। ইহাকেই উষ্ট্রাসন বলে ॥ ৩৬ ॥

ভুজঙ্গাসন।—নাভি হইতে চরণের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত শরীরের অধোভাগ ভূমিতে সংস্থাপন পূর্ব্বক করতল দ্বারা ভূতল আশ্রয় করতঃ সর্পবৎ শিরোদেশ ঊর্দ্ধভাগে সমুত্তোলন করিলেই ভুজঙ্গাসন হয় ইহাতে শরীরস্থ অগ্নি দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ও রোগনিকর বিনষ্ট হইয়া থাকে। এই আসন অভ্যাস করিলে কুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিত হন ॥ ৩৭ ॥

পূরকৈর্বায়ুমাকৃষ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে ॥ ৩৮ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে আসনবর্ণনং নাম
দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

যোগাসন।—চরণযুগল উত্তান (চিৎ) করিয়া জানুযুগলের উপরিভাগে সংস্থাপিত করতঃ করযুগল উত্তানভাবে আসনোপরি রাখিবে। পরে পূরক দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কুম্ভক করতঃ নাসাগ্র দর্শন করিতে হইবে, ইহাই যোগাসন বলিয়া অভিহিত। যোগসাধন-বিষয়ে যোগিগণের পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য ॥ ৩৮ ॥ *

---

* যে সমস্ত আসনের বিষয় বর্ণিত হইল, এতদ্ব্যতীত অসংখ্য আসন-বন্ধ বিদ্যমান আছে। যোগবিশেষে, ক্রিয়াবিশেষে, অধিকারিবিশেষে সেই সকল আসনের প্রয়োজন হয়॥ তৎসমস্ত সাধন করা বহুল আয়াস-সাধ্য। গুরুর নিকট সেই সকল আসনের গূঢ়তত্ত্ব বিদিত হইয়া অভ্যাস করা কর্ত্তব্য।

তৃতীয়োপদেশঃ

মুদ্রাকথন

ঘেরণ্ড উবাচ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলন্ধরম্।
মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী ॥ ১ ॥
বিপরীতকরী যোনির্বজ্রোলী শক্তিচালনী।
তাড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাম্ভবী পঞ্চধারণা ॥ ২ ॥
অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী।
পঞ্চবিংশতিমুদ্রাণি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাম্ ॥ ৩ ॥

ঘেরণ্ড বলিলেন, মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলন্ধর, মূলন্ধর, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, বিপরীতকরণী, যোনি, বজ্রোলী, শক্তিচালনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভবী, পঞ্চধারণা (অধোধারণা, পার্থিবীধারণা, আম্ভসীধারণা বায়বীধারণা, নভোধারণা বা আকাশীধারণা,) অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভুজঙ্গিনী, এই পঞ্চবিংশতিমুদ্রা যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ১-৩ ॥ *

* শরীরমধ্যস্থিত কুলকুণ্ডলিনী শক্তি নিদ্রিত হইয়া আছেন। মহাসর্প অনন্ত যেমন রত্ন নিধিসমাকীর্ণা পৃথিবীর একমাত্র আধার, তদ্রূপ ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিই হঠতন্ত্রের আধার। ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হইলেই শরীরের ষট্‌চক্রস্থিত অখিল পদ্ম ও গ্রন্থি ভেদ হইয়া থাকে; সুতরাং প্রাণবায়ু সুষুম্নাচ্ছিদ্র দিয়া অনায়াসে সানন্দে যাতায়াত করিতে সমর্থ হয়। বিনা অবলম্বনে মন স্থিরীকৃত হইলেই দেবত্ব বা মুক্তিলাভ হয়, এইজন্য ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবোধিত করা সর্ব্বথা কর্ত্তব্য। ঐ শক্তিকে জাগরিতা করিতে হইলেই মুদ্রা অভ্যাস করা বিধেয়। এই বিষয়ে

মুদ্রার ফলকথন

মুদ্রাণাং পটলং দেবি কথিতং তব সন্নিধৌ।
যেন বিজ্ঞানমাত্রেণ সর্ব্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৪ ॥
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
প্রীতিদং যোগিনাঞ্চৈব দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৫ ॥

মহামুদ্রা

পায়ুমূলং বামগুল্ফে সংপীড্য দৃঢ়যত্নতঃ।
যাম্যপাদং প্রসার্য্যাথ করৈর্ধৃতপদাঙ্গুলঃ ॥ ৬ ॥
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা ভ্রুবোর্ম্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ ॥ ৭ ॥

মহাদেব পার্ব্বতীসমীপে বলিয়াছিলেন যে, হে দেবি! তোমার সমীপে মুদ্রাসমূহের নাম কহিলাম। ইহা বিজ্ঞাত হইবামাত্র সর্ব্বসিদ্ধিলাভ হয়। ইহা অতীব গোপ্য, যাহাকে ইচ্ছা প্রদান করিও না। এই মুদ্রাসমূহ যোগিগণের পরম প্রীতিপদ এবং দেবতাগণেরও দুর্লভ ॥ ৪-৫ ॥

মহামুদ্রা।—অতি যত্নপূর্ব্বক বামগুল্ফ দ্বারা গুহ্যদেশ পীড়ন করতঃ

রুদ্রযামলে কথিত আছে, যথা—সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোঽহিনায়কঃ। সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী। সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী। তদা পদ্মানি সর্ব্বাণি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ। প্রাণস্য শূন্যপদবী তথা রাজপথায়তে। যদা চিত্তং বিনালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্। তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্। ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ।" সংহিতান্তরেও লিখিত আছে যে,—"সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী। তথা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ। তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্। ব্রহ্মরন্ধ্র মুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ।"

মহামুদ্রাফলকথন

ক্ষয়কাসং গুদাবর্ত্তং প্লীহাজীর্ণং জ্বরস্তথা।
নাশয়েৎ সর্ব্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাতিসেবনাৎ ॥ ৮ ॥

নভোমুদ্রাকথন

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সর্ব্বকার্য্যেষু সর্ব্বদা।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা।
নাভোমুদ্রা ভবেদেষা যোগিনাং রোগনাশিনী ॥ ৯ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধ

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধন্তু কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানং কুরুতে যত্তদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং ত্বসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ১০ ॥

করতঃ দক্ষিণপাদ প্রসারণ পূর্ব্বক হস্ত দিয়া পদাঙ্গুলি ধারণ করিবে ও কণ্ঠ সঙ্কোচন পূর্ব্বক ভ্রূযুগলের মধ্যদেশ অবলোকন করিবে। ইহাকেই বুধগণ মহামুদ্রা বলিয়া নির্দ্দেশ করেন ॥ ৬—৭ ॥

এই মহামুদ্রা সাধন করিলে ক্ষয়কাস, গুদাবর্ত্ত, প্লীহা, অজীর্ণ, জ্বর প্রভৃতি সমস্ত রোগ ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥ *

নভোর্ব্বদ্রা।—সাধক সর্ব্বদা সর্ব্বকার্য্যে স্থির ও ঊর্দ্ধজিহ্ব হইয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ু নিরোধ করিবে, ইহারই নাম নভোমুদ্রা। এই মুদ্রাপ্রভাবে যোগিগণের নিখিল রোগ নষ্ট হয় (ইহার অপর নাম আকাশীমুদ্রা) ॥ ৯ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধ।—নাভির ঊর্দ্ধ এবং পশ্চিমদ্বারকে উদরে তুল্যরূপে

---

* গ্রহযামলে ফলান্তর যাহা বর্ণিত আছে, তাহা নিম্নে বিবৃত হইল :
মহামুদ্রা আচরণশীল যোগীকে ক্লেশাদি দোষ সকল, এমন কি, মৃত্যু পর্য্যন্ত আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। এই যোগীর পক্ষে পথ্য, অপথ্য নাই ; অধিক কি, তাঁহার তীব্র হলাহল জীর্ণ হইয়া থাকে।

উড্ডীয়ানবন্ধের ফলকথন

সমগ্রাৎ বন্ধনাৎ তেৎ উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে।
উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ॥ ১১॥

জালন্ধরবন্ধকথন

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ।
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনম্।
জালন্ধরং মহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী॥ ১২॥

জালন্ধরবন্ধের ফলকথন

সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্।
ষণ্মাসমভ্যসেৎ যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ॥ ১৩॥

সমাকুঞ্চিত করিবে অর্থাৎ উদরের নিম্নস্থিত গুহ্যাদিচক্রান্তর্গত নাড়ীসমূহকে নাভির উর্দ্ধে উত্তোলিত করিবে, ইহাই উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়া অভিহিত হয়। এই উড্ডীয়ানবন্ধ মৃত্যুর পক্ষে গজ ও সিংহের ন্যায়॥ ১০॥

যে সমস্ত মুদ্রাবন্ধ কথিত হইয়াছে, তন্মধ্যে এই উড্ডীয়ানবন্ধই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। ইহা বিদিত হইলে মোক্ষলাভ করিতে সমর্থ হয়॥ ১১॥

জালন্ধরবন্ধ।—কণ্ঠদেশ সঙ্কোচ করিয়া হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপন করিলেই তাহাকে জালন্ধরবন্ধ বলে। ইহা দ্বারা ষোড়শপ্রকার আধারবন্ধ সংসাধিত হইয়া থাকে এবং ইহা মৃত্যুকে বিনাশ করে॥ ১২॥ *

এই বিখ্যাত জালন্ধরবন্ধ সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদায়ক। যে বুদ্ধিমান্

---

* গ্রহযামলমতে জালন্ধরবন্ধ নিম্নরূপ :—

কণ্ঠদেশ আকুঞ্চন করতঃ স্বীয় চিবুক সুদৃঢ়রূপে হৃদয়ে স্থাপিত করিলেই জালন্ধরবন্ধ হইবে।

মূলবন্ধকথন

পার্ষ্ণিণা বামপাদস্য যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ।
নাভিগ্রন্থিং মেরুদণ্ডে সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ ॥ ১৪ ॥
মেঢ্রং দক্ষিণগুলফে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ।
জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগদ্যতে ॥ ১৫ ॥

মূলবন্ধের ফলকথন

সংসার-সাগরং তর্ত্তু মভিলষতি যঃ পুমান্ ;
বিরলে সুগুপ্তো ভূত্বা মুদ্রামেনাং সমভ্যসেৎ ॥ ১৬ ॥
অভ্যাসাৎ বন্ধনস্যাস্য মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবম্।
সাধয়েৎ যত্নতো তর্হি মৌনী তু বিজিতালসঃ ॥ ১৭ ॥

মহাবন্ধকথন

বামপাদস্য গুল্‌ফে তু পায়ূমূলং নিরোধয়েৎ।
দক্ষপাদেন তদ্‌গুল্‌ফং সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ ॥ ১৮ ॥

সাধক ছয় মাস যাবৎ ইহার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ হয়, ইহাতে সন্দেহ নাই ॥ ১৩ ॥

মূলবন্ধ।—বামপাদের গুল্‌ফ দ্বারা গুহ্যদেশ আকুঞ্চন করতঃ যত্ন পূর্ব্বক মেরুদণ্ডে নাভিগ্রন্থি সংযুক্ত এবং পীড়ন করিবে আর দক্ষিণগুল্‌ফ দ্বারা দৃঢ়রূপে উপস্থ সংবদ্ধ করিয়া রাখিবে। ইহাকেই মূলবন্ধ বলা হয়। এই মুদ্রা জরানাশিনী ॥ ১৪—১৫ ॥

যিনি ভবসাগর পার হইতে অভিলাষ করেন, তিনি বিজনে গোপনে এই মুদ্রা অভ্যাস করিবেন। এই মূলবন্ধ শিক্ষা করিলে শীঘ্রই মরুৎসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই ; সুতরাং সাধক অনলস হইয়া মৌনাবলম্বন পূর্ব্বক যত্নসহকারে এই মুদ্রা সাধন করিবেন ॥ ১৬-১৭ ॥

মহাবন্ধ।—বামচরণের দ্বারা পায়ুমূল নিরোধ করিয়া দক্ষিণচরণ দ্বারা যত্নপূর্ব্বক বামগুল্‌ফ আপীড়ন করিয়া ধীরে ধীরে গুহ্যদেশ পরিচালিত

শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পাষ্ণিং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ ।
জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণান্মহাবন্ধো নিগদ্যতে ॥ ১৯

মহাবন্ধের ফলকথন

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ ।
প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ব্ববাঞ্ছিতম্ ॥ ০ ॥

মহাবেধকথন

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা ।
মূলবন্ধমহাবন্ধৌ মহাবেধং তথা ॥ ২১ ॥
মহাবন্ধং সমাসাদ্য উড্ডীনকুম্ভকং চরেৎ ।
মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ২২ ॥

মহাবেধের ফলকথন

মহাবন্ধমূলবন্ধৌ মহাবেধসমন্বিতৌ ।
প্রত্যহং কুরুতে যস্তু স যোগী যোগবিত্তমঃ ॥ ২৩ ॥

করিবে ও শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যদেশ আকুঞ্চন করিবে এবং জালন্ধর বন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ কবিবে। ইহাই মহাবন্ধ বলিয়া অভিহিত ॥ ১৮-১৯ ॥

এই মহাবন্ধ নামক মুদ্রা যাবতীয় মুদ্রামধ্যে শ্রেষ্ঠ বলিয়া অভিহিত। ইহা জরা ও মৃত্যুকে বিনষ্ট করে। ইহার প্রভাবে নিখিল অভীষ্টসিদ্ধি হয় ॥ ২০ ॥

মহাবেধ।—পুরুষ ব্যতিরেকে যেমন নারীর রূপ, যৌবন ও লাবণ্য বিফল হয়, সেইরূপ মহাবেধ বিনা মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ নিষ্ফল হইয়া থাকে। অগ্রে মহাবন্ধমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া উড্ডীয়ান বন্ধ করত কুম্ভকপ্রভাবে বায়ুরোধ করিলেই মহাবেধ সিদ্ধ হইয়া থাকে। মহাবেধ দ্বারা যোগিকুল সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন ॥ ২১-২২ ॥

যিনি প্রত্যহ মহাবেধযুক্ত মহাবন্ধ এবং মূলবন্ধের অনুষ্ঠান করেন

ন চ মৃত্যুভয়ং তস্য ন জরা তস্য বিদ্যতে।
গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন বেধোঽয়ং যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৪ ॥

খেচরীমুদ্রাকথন

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিন্নাং রসনাং চালয়েৎ সদা।
দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়েৎ ॥ ২৫ ॥
এবং নিত্যং সমভ্যাসাল্লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ।
যাবদ্গচ্ছেদ্‌ভ্রুবোর্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী ॥ ২৬ ॥
রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ।
কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোর্মধ্যে গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ২৭ ॥

তিনিই সাধকশ্রেষ্ঠ ; মৃত্যু বা জরা কখনও তাঁহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। ইহা পরম গোপ্য, সাধকশ্রেষ্ঠগণ যত্নপূর্ব্বক ইহা গোপন রাখিবেন ॥ ২৩-৩৪ ॥

খেচরীমুদ্রা।—রসনার নিম্নভাগে জিহ্বামূল ও জিহ্বা এই দুইটি সংযুক্ত করিয়া যে নাড়ী আছে, তাহা ছেদন করিয়া সর্ব্বদা জিহ্বার নীচে রসনার অগ্রভাগকে পরিচালিত করিবে. আর রসনাকে নবনীত দ্বারা দোহনপূর্ব্বক লৌহময়ী লেখনী দ্বারা জিহ্বা কর্ষণ করিতে হইবে। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা লাভ করে। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা জিহ্বা এইরূপ লম্বিত করিবে যে, উহা অক্লেশে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগ স্পর্শ করিতে সমর্থ হয়। জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুদেশে লইয়া যাইতে হইবে। তালুদেশের মধ্যস্থ গহ্বর কপালকুহর। রসনাকে ঐ কপালকুহরের মধ্যে উর্দ্ধদিকে শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশিত করিয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থান নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই খেচরীমুদ্রা বলে ॥ ২৫—২৭ ॥

খেচরীমুদ্রার ফলকথন

ন চ মূর্চ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈবালস্যং প্রজায়তে।
ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেবদেহঃ প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥
নাগ্নিনা দহ্যতে গাত্রং ন শোষয়তি মারুতঃ ;
ন দেহং ক্লেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজঙ্গমঃ ॥ ২৯ ॥
লাবণ্যঞ্চ ভবেদ্গাত্রে সমাধির্জায়তে ধ্রুবম্।
কপালবক্ত্রসংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥ ৩০ ॥
নানারসসমুদ্ভূতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে।
আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়কম্ ॥ ৩১ ॥
নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধিতক্রমধূনি চ।
দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযূষং জায়তে রসনোদকম্ ॥ ৩২ ॥

যে সাধক এই খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করেন, মুর্চ্ছা, ক্ষুধা পিপাসা তাঁকে ক্লেশ প্রদান করিতে সমর্থ হয় না, আলস্যও তাঁহার দেহে স্থান পায় না, তাঁহার জরা বা মরণভয় দূরীভূত হয়, তিনি সুরদেহতুল্য শরীর লাভ করিয়া থাকেন ॥ ২৮ ॥

যে খেচরীমুদ্রা-সাধন করে, অগ্নি তাহাকে দগ্ধ করিতে, বায়ু তাহাকে শুষ্ক করিতে, জল তাহার শরীরকে আর্দ্র করিতে ও সর্প তাহাকে দংশন করিতে সমর্থ হয় না ॥ ২৯ ॥

খেচরীমুদ্রাকারী সাধকের দেহে অপূর্ব্ব লাবণ্য সমুদ্ভূত হয় এবং তিনি সমাধিযোগলাভ করিতে পারেন। কপাল ও বদন এই দুইটির সংযোগে তাঁহার রসনায় নানারূপ অত্যুত্তম রসের সঞ্চার হইয়া থাকে ॥ ৩০ ॥

যে সাধক এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার রসনায় প্রতিদিন অদ্ভুত রসসঞ্চার হয় এবং তাঁহার চিত্তে নানারসসমুদ্ভূত আনন্দ জন্মিয়া থাকে। সেই সাধকের জিহ্বাতে প্রথমে লবণরস, পরে ক্ষাররস, তদনন্তর

বিপরীতকরণীমুদ্রা

নাভিমূলে বসেৎ সূর্য্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ।
অমৃতং গ্রসতে সূর্য্যস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ ॥ ৩৩ ॥
ঊর্দ্ধে চ নীয়তে সূর্য্যশ্চন্দ্রশ্চ অধ আনয়েৎ।
বিপরীতকরী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৪ ॥
ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ।
ঊর্দ্ধপাদঃ স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা ॥ ৩৫

বিপরীতকরণীমুদ্রার ফল

মুদ্রেয়ং সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যুঞ্চ নাশয়েৎ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু প্রলয়েঽপি ন সীদতি ॥ ৩৬

তিক্তরস, পরে কষায়রস, নবনীত, ক্ষীর, দধি, তক্র (ঘোল), মধু, দ্রাক্ষা, অমৃত প্রভৃতি নানারসের আবির্ভাব হইয়া থাকে ॥ ৩১-৩২ ॥

বিপরীতকরণী মুদ্রা—নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুমূলে চন্দ্রনাড়ী অধিষ্ঠিত আছে। সহস্রদলপদ্ম হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হয়, সূর্য্যনাড়ী ঐ অমৃত পান করিয়া থাকে, এই জন্য প্রাণিগণ করাল কালগ্রাসে পতিত হয়। যদি চন্দ্রনাড়ী ঐ অমৃত পান করে, তাহা হইলে কিছুতেই জীবের মৃত্যুসম্ভব হয় না। এই নিমিত্ত যোগবলে সূর্য্যনাড়ীকে ঊর্দ্ধভাগে এবং চন্দ্রনাড়ীকে অধোদেশে আনয়ন করা সাধকের কর্ত্তব্য। এই বিপরীতকরণী মুদ্রার দ্বারা নাড়ী উক্তরূপে স্থাপিত করা যায়। মস্তক ভূতলে স্থাপিত করিয়া হস্তদ্বয় পাতিয়া রাখিবে আর পদযুগল ঊর্দ্ধদিকে উত্তোলিত করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ুরোধ পূর্ব্বক সমাসীন হইবে। ইহাকে বিপরীতকরণীমুদ্রা বলে ॥ ৩৩—৩৫ ॥

যে পুরুষ প্রতিদিন এই মুদ্রাসাধন করেন, তাঁহার জরা ও মরণ দূরীভূত হয় এবং তিনিই সর্ব্বত্র সিদ্ধ বলিয়া বিখ্যাত হন; সেই যোগী প্রলয়কালেও ভয়ে অবসন্ন হন না ॥ ৩৬ ॥

যোনিমুদ্রা

সিদ্ধাসনং সমাসাদ্য কর্ণচক্ষুর্নসোমুখম্।
অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাদিভিশ্চ সাধয়েৎ॥ ৩৭।
কাকীভিঃ প্রাণং সংকৃষ্য অপানে যোজয়েত্ততঃ।
ষট্চক্রাণি ক্রমাদ্ধ্যাত্বা হুং হংসমমুনা সুধীঃ॥ ৩৮॥
চৈতন্যমানয়েদ্দেবীং নিদ্রিতা যা ভুজঙ্গিনী।
জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুত্থাপ্য করাম্বুজে॥ ৩৯॥
শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরঃ শিবেন সঙ্গমম্।
নানাসুখং বিহারঞ্চ চিন্তয়েৎ পরমং সুখম্॥ ৪০॥
শিবশক্তিসমাযোগাদেকান্তং ভুবি ভাবয়েৎ।
আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সম্ভবেৎ॥ ৪১॥
যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা।
সকৃত্তু লাভসংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি॥ ৪২॥

যোনিমুদ্রা—প্রথমতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া কর্ণযুগল অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা নয়নযুগল তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা নিরোধ করিবে। প্রাণবায়ুকে কাকী-মুদ্রাযোগে সমাকর্ষণ করতঃ অপানবায়ু সহ সম্মিলিত করিতে হইবে, শরীরস্থ ষট্চক্র চিন্তা পূর্ব্বক "হুং" ও "হংস" এই মন্ত্র দ্বারা দেবী কুল-কুণ্ডলিনীকে জাগরিতা করিবে এবং জীবাত্মার সহিত মিলিত কুণ্ডলিনীকে সহস্রার পদ্মে সমানয়নপূর্ব্বক সাধক ঈদৃশ চিন্তা করিবেন যে, "আমি শক্তিময় ও শিবসহ সঙ্গমাসক্ত হইয়া পরম আনন্দ উপভোগ ও বিহার করিতেছি এবং শিবশক্তির সংসর্গে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম।" ইহাই যোনিমুদ্রা। এই মুদ্রা অতীব গোপনীয়, ইহা দেবগণেরও দুর্লভ। এই মুদ্রা একবার সাধন করিলেই যোগী সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। ইহা দ্বারা অনায়াসে সমাধিস্থ হওয়া যায়॥ ৩৭—৪২॥

যোনিমুদ্রার ফল

ব্রহ্মহা ভ্রূণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্পগঃ।
এতৈ পাপৈর্নলিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ॥
যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ।
তানি সর্ব্বাণি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ।
তস্মাদভ্যাসং কুর্য্যাদ্ যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি॥ ৪৪॥

বজ্রোলীমুদ্রা

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং, ঊর্দ্ধে ক্ষিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে।
শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়, বজ্রোলী মুদ্রা মুনয়ো বদন্তি॥ ৪৫॥

বজ্রোলীমুদ্রার ফল

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যেগিনাং মুক্তিকারণম্।
অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ॥ ৪৬॥
এতদ্‌যোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবম্।
সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে॥

যোনিমুদ্রা সাধন দ্বারা কি ব্রহ্মহত্যা কি ভ্রূণহত্যা, কি মদ্যপান, কি গুরুপত্নীগমন, কোন পাপই তাঁহাকে স্পর্শ করিতে সমর্থ হয় না। ভূতলে যে সকল ঘোর পাতক বা উপপাতক আছে, এই যোনিমুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে তৎসমস্তই দূরীভূত হয়। মোক্ষলাভের ইচ্ছা থাকিলে ইহা অভ্যাস করা কর্ত্তব্য॥ ৪৩—৪৪॥

বজ্রোলীমুদ্রা।—করতলযুগল ভূমিতে স্থিরভাবে রাখিয়া ঊর্দ্ধভাগে পদদ্বয় ও মস্তক উত্তোলন করাকেই বজ্রোলীমুদ্রা কহে। ইহা বল ও দীর্ঘায়ুঃপ্রদ॥ ৪৫॥

এই মুদ্রাযোগ সমস্ত যোগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ, ইহা সাধকগণের মুক্তির কারণ, এই যোগ পরম উপকারী ও সাধককুলের সিদ্ধিপ্রদ॥ ৪৬॥

এই যোগের প্রসাদে নিশ্চয়ই বিন্দুসিদ্ধি হয় অর্থাৎ এই মুদ্রার

ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ।
তথাপি সকলা সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতম্ ॥ ৪৮

শক্তিচালনীমুদ্রা

মূলাধারে আত্মশক্তিঃ কুণ্ডলী পরদেবতা।
শয়িতা ভুজগাকারা সার্দ্ধত্রিবলয়ান্বিতা ॥ ৪৯
যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবঃ পশুর্যথা।
জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যসেৎ ॥ ৫০ ॥
উদ্ঘাটয়েৎ কাটঞ্চ যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলিন্যা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥ ৫১ ॥
নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেণ ন চ নগ্নো বহিঃস্থিতঃ।
গোপনীয়গৃহে স্থিত্বা শক্তিচালনমভ্যসেৎ ॥ ৫২ ॥

অনুষ্ঠান করিলে সাধকের বিন্দুক্ষরণ হয় না, তাঁহার বিন্দুধারণশক্তি জন্মিয়া থাকে, বিন্দুসিদ্ধি হইলে পৃথিবীতে এমন কোন কর্ম্ম নাই, যাহা সিদ্ধ করা যায় না ॥ ৪৭ ॥

ভোগী পুরুষও এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে সমস্ত সিদ্ধিলাভে সমর্থ হন সন্দেহ নাই ॥ ৪৮ ॥

শক্তিচালনীমুদ্রা—পরমদেবতা কুণ্ডলিনীশক্তি সার্দ্ধত্রিবলয়যুক্তা ভুজঙ্গিনী সদৃশ মূলাধারপদ্মে নিদ্রিতা রহিয়াছেন ॥ ৪৯ ॥

যাবৎ ঐ কুণ্ডলিনীশক্তি প্রসুপ্তা থাকেন, তাবৎ কোটি কোটি যোগাভ্যাস দ্বারাও জীবগণের জ্ঞানোদয় হয় না, ততদিন জীব পশুর তুল্য অজ্ঞানে সমাচ্ছন্ন থাকে ॥ ৫০ ॥

যেরূপ কুঞ্চিকা দ্বারা দ্বার সমুদ্ঘাটিত হয়, সেইরূপ কুণ্ডলিনীশক্তিকে প্রবোধিত করিলেই ব্রহ্মদ্বার সমুদ্ঘাটিত হইয়া থাকে ; এইরূপ হইলেই জীবের জ্ঞানোদয় হয় ॥ ৫১ ॥

বসন দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করতঃ গুপ্তগৃহে আসীন হইয়া শক্তিচালনী

বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলম্ ।
মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণম্ ।
এবমম্বরযুক্তঞ্চ কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ ॥ ৫৩ ॥
ভস্মনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ ।
নাসাভ্যাং প্রাণমাকৃষ্য আপনঃ যোজয়েন্ বলাৎ ॥ ৫৪ ॥
তাবদাকুঞ্চয়েদ্গুহ্যং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া ।
যাবদ্ গচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ ॥ ৫৫ ॥
তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুম্ভিকা চ ভুজঙ্গিনী ।
বদ্ধশ্বাসস্ততো ভূত্বা ঊর্দ্ধমার্গং প্রপদ্যতে ॥ ৫৬ ॥
বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি ।
আদৌ চালনমভ্যস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যসেৎ ॥ ৫৭ ॥

মুদ্রা অভ্যাস করিবে; কিন্তু নগ্নাবস্থায়, বাহিরে অবস্থিত হইয়া এই যোগসাধন করা অকর্ত্তব্য ॥ ৫২ ॥

বিতস্তিপরিমিত, চতুরঙ্গুলবিস্তৃত, অতিমৃদু, শুভ্র ও সূক্ষ্ম বসন দ্বারা নাভি বেষ্টন করিবে এবং ঐ বসনখণ্ড কটিসূত্র দ্বারা সংবদ্ধ করিবে ॥ ৫৩ ॥

ভস্ম দ্বারা দেহ লিপ্ত করিয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন করতঃ প্রাণবায়ুকে নাসাচ্ছিদ্রদ্বয় দ্বারা সমাকর্ষণ পূর্ব্বক সবলে অপানবায়ুর সহিত মিলিত করিবে। যাবৎ বায়ু সুষুম্নানাড়ীর মধ্যে গমন করিয়া প্রকাশিত না হয়, ততক্ষণ অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত করিবে ॥ ৫৪-৫৫ ॥

এইরূপে নিশ্বাস রোধ করতঃ কুম্ভক দ্বারা বায়ুরোধ করিলে ভুজঙ্গাকৃতি কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হইয়া ঊর্দ্ধপথে সমুত্থিত হইয়া থাকেন অর্থাৎ সহস্রদলপদ্মে পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত হইয়া থাকেন ॥ ৫৬ ॥

শক্তিচালনীমুদ্রা ব্যতিরেকে যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না; সুতরাং

ইতি তে কথিকং চণ্ডকাপালে শক্তিচালনম্।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দিনে দিনে সমভ্যসেৎ ॥ ৫৮ ॥

শক্তিচালনীমুদ্রার ফল

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী।
তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিভিঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥ ৫৯ ॥
নিত্যং যোঽভ্যসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্য করে স্থিতা।
তস্য বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদ্রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৬০ ॥

তাড়াগীমুদ্রা

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃত্বা চ তড়াগাকৃতি।
তাড়াগী সা পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৬১ ॥

প্রথমতঃ এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমুদ্রা অভ্যাস করিতে হইবে ॥ ৫৭ ॥

হে চণ্ডকাপালে! এই শক্তিচালিনীমুদ্রা তোমার নিকট বর্ণন করিলাম। ইহা যত্নপূর্ব্বক গোপনে রাখিবে ও প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করা বিধেয় ॥ ৫৮ ॥

শক্তিচালনীমুদ্রার ফল।—এই শক্তিচালনীমুদ্রা অতীব গোপ্যা; ইহা জরা ও মৃত্যুবিনাশিনী; অতএব সিদ্ধিলাভেচ্ছু যোগিগণ ইহা অভ্যাস করিবেন ॥ ৫৯ ॥

যে সাধক এই মুদ্রা প্রত্যহ অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলস্থ হইয়া থাকে। তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি জন্মে এবং রোগরাশি দূরীভূত হইয়া যায় ॥ ৬০ ॥

তাড়াগীমুদ্রা।—পশ্চিমোত্তান আসনে উপবিষ্ট হইয়া উদর তড়াগাকৃতি করিয়া কুম্ভক অনুষ্ঠান করাকেই তাড়াগীমুদ্রা কহে। এই মুদ্রা শ্রেষ্ঠমুদ্রা বলিয়া কথিত, ইহা জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে ॥ ৬১ ॥

মাণ্ডূকীমুদ্রা

মুখং সমুত্থিতং কৃত্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ।
শনৈর্গ্রসেদমৃতন্তন্মাণ্ডূকীমুদ্রিকাং বিদুঃ ॥ ৬২ ॥

মাণ্ডূকীমুদ্রার ফল

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনম্।
ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্য্যান্নিত্যমাণ্ডূকীম্ ॥ ৬৩ ॥

শাম্ভবীমুদ্রা

নেত্রাঞ্জনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ।
সা ভবেচ্ছাম্ভবী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৬৪ ॥

শাম্ভবীমুদ্রার ফল

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
ইয়ন্তু শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥ ৬৫ ॥

মাণ্ডূকীমুদ্রা।—বদনচ্ছিদ্র মুদিত করিয়া ঊর্দ্ধদিকে তালুবিবরে রসনার মূলদেশকে সঞ্চালিত করিবে ও জিহ্বা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ সহস্রদলকমলোদ্ভূত অমৃতধারা পান করিবে। ইহাকে মাণ্ডূকীমুদ্রা কহে ॥ ৬২ ॥

এই মাণ্ডূকীমুদ্রা নিত্য সাধন দ্বারা শরীরে বলিত বা পলিত-সঞ্চারের কথা দূরে থাকুক, পক্কতাও জন্মে না এবং যৌবন চিরদিন বিদ্যমান থাকে ॥ ৬৩ ॥

শাম্ভবীমুদ্রা।—ভ্রূযুগলের মধ্যদেশে স্থিরদৃষ্টি করতঃ একান্তমনে চিন্তাযোগে পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিবে। ইহার নাম শাম্ভবীমুদ্রা। এই মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপ্যা বলিয়া অভিহিত হইয়াছে ॥ ৬৪ ॥

বেদ, পুরাণ প্রভৃতি সমস্ত শাস্ত্রই সামান্য বেশ্যার ন্যায় প্রকাশিত; কিন্তু এই শাম্ভবীমুদ্রা কুলবধূর ন্যায় পরম গোপ্যা ॥ ৬৫ ॥

স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ম্।
স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শাম্ভবীম্॥ ৬৬ ॥
সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ।
শাম্ভবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চান্যথা॥ ৬৭ ॥

পঞ্চধারণামুদ্রা

কথিতা শাম্ভবী মুদ্রা শৃণুষ্ব পঞ্চধারণাম্।
ধারণাণি সমাসাদ্য কিং ন সিধ্যতি ভূতলে॥ ৬৮ ॥
অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমঃ।
মনোগতির্ভবেত্তস্য খেচরত্বং ন চান্যথা॥ ৬৯ ॥

যে সাধক এই শাম্ভবীমুদ্রা বিদিত আছেন, তিনি আদিনাথ সদৃশ, তিনিই স্বয়ং নারায়ণস্বরূপ এবং তিনিই সৃষ্টিকারী ব্রহ্মার তুল্য, ইহাতে আর সন্দেহ নাই। এই কথা শিব ত্রিসত্য করিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন॥ ৬৬-৬৭

পঞ্চধারণামুদ্রা।—শাম্ভবীমুদ্রা কথিত হইল, এক্ষণে পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা বলিতেছি, শ্রবণ কর। এই পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা সিদ্ধ করিতে পারিলে ভূতলে ঈদৃশ কোন বিষয়ই নাই, যাহা সিদ্ধ করা না যায়॥ ৬৮ ॥

যে ব্যক্তি পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা সিদ্ধ করে, সে তৎপ্রভাবে নরদেহেই স্বর্গধামে গমনাগমন করিতে পারে এবং তাহার মনোগতিও খেচরত্ব-লাভ হয়। (পঞ্চপ্রকার ধারণামুদ্রা পূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে, যথা—পৃথিবী, আম্ভসী, বায়বী, আগ্নেয়ী ও আকাশী)॥ ৬৯ ॥

পার্থিবীধারণামুদ্রা

যত্তত্ত্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারান্বিতং,
বেদাস্রং কমলাসনেন সহিতং কৃত্বা হৃদি স্থায়িনম্।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে
দেষা স্তম্ভকারী ক্ষিতিজয়করী কুর্য্যাদধোধারণা॥ ১০॥

পার্থিবীধারণামুদ্রার ফল

পার্থিবীধারণা-মুদ্রাং যঃ করোতি হি নিত্যশঃ।
মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোঽপি স সিদ্ধো বিচরেদ্ ভুবি॥ ১১॥

আম্ভসীধারণামুদ্রা

শঙ্খেন্দুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তত্ত্বং কিলালং শুভং,
তৎপীযূষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা দুঃসহতাপহরণী স্যাদাম্ভসী ধারণা॥ ১২॥

অতঃপর পার্থিবীধারণামুদ্রা—পৃথ্বীতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের তুল্য, লকার ইহার বীজ, আকৃতি চতুষ্কোণ এবং ব্রহ্মা ইহার দেবতা। যোগবলে ঐ পৃথ্বীতত্ত্বকে হৃদয়াভ্যন্তরে প্রকাশিত করাইবে এবং মনের সহিত উহা হৃদয়ে সংযত করতঃ প্রাণবায়ুকে সমাকর্ষণ পূর্ব্বক পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগ দ্বারা ধারণ করিবে। ইহার নাম পার্থিবীধারণামুদ্রা। ইহার অপর নাম অধোধারণামুদ্রা। সাধকপুরুষ এই ধারণা অভ্যাস করিলে ইহার প্রসাদে পৃথিবী জয় করিতে সমর্থ হন। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পৃথিবী-সম্বন্ধীয় কোনরূপ ঘটনাই তাঁহাকে কালগ্রাসে পাতিত করিতে পারে না॥ ১০॥

যে প্রতিদিন এই পৃথিবীধারণামুদ্রার অনুষ্ঠান করে, সে সাক্ষাৎ মৃত্যুঞ্জয় তুল্য হয় এবং সিদ্ধ হইয়া ভূতলে বিচরণ করে॥ ১১॥

আম্ভসীধারণামুদ্রা।—বারিতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, চন্দ্র ও কুন্দ সদৃশ শ্বেত,

আন্তসীমুদ্রার ফল

আন্তসী পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি চ যোগবিৎ।
জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্য নো ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥
ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা গোপনীয়া প্রযত্নতঃ।
প্রকাশাৎ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচ্মি চ তত্ত্বতঃ ॥ ৭৪ ॥

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা

যন্নাভিস্থিতমিন্দ্রগোপদৃশং বীজং ত্রিকোণান্বিতং,
তত্ত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎ সিদ্ধিদম্।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বানরী ধারণা ॥ ৭৫ ॥

ইহার আকৃতি চন্দ্রমাতুল্য, বকার ইহার বীজ, বিষ্ণু ইহার দেবতা। যোগবলে হৃদয়মধ্যে এই জলতত্ত্বের প্রকাশ করাইবে এবং প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করতঃ একমনে পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত কুম্ভক দ্বারা ধারণা করিতে হইবে। ইহাকেই আন্তসীমুদ্রা বলে। এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে জলাভ্যন্তরে মৃত্যুভয় থাকে না, এই মুদ্রা দুঃসহ সংসারতাপ হরণ করিয়া থাকে ॥ ৭২ ॥

যে যোগবিৎ পুরুষ এই আন্তসীমুদ্রা বিদিত আছেন, ঘোর গভীর জলমধ্যে পতিত হইলেও তাঁহার কখনই মৃত্যু হয় না ॥ ৭৩ ॥

এই আন্তসীমুদ্রা মুদ্রাশ্রেষ্ঠ বলিয়া অবিহিত, ইহা যত্ন পূর্ব্বক গোপন করিয়া রাখিবে—আমি ইহা সত্যই বলিতেছি, ইহা প্রকাশ করিলে সিদ্ধিহানি হয় ॥ ৭৪ ॥

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা।—অগ্নিতত্ত্বের স্থান নাভি; ইহার বর্ণ ইন্দ্রগোপকীট সদৃশ, বকার ইহার বীজ, আকার ত্রিকোণ এবং দেবতা রুদ্র। এই তত্ত্ব তেজোময়, দীপ্তিমান্ ও সিদ্ধিপ্রদ। যোগ দ্বারা এই অগ্নিতত্ত্বের প্রকাশ করাইয়া একাগ্রমনে পাঁচ ঘটিকা যাবৎ কুম্ভকযোগ দ্বারা প্রাণবায়ু

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রার ফল

প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহ্নৌ যদি পততি সাধকঃ।
এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্॥ ৭৬॥

বায়বীধারণামুদ্রা

যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং ধূম্রাবভাসং পরং,
তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসংহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বী ধারণা॥ ৭৭॥

বায়বীধারণামুদ্রার ফল

ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী।
বায়ুনা ম্রিয়তে নাপি খে চ গতিপ্রদায়িনী॥ ৭৮॥

ধারণ করিবে। ইহাকেই আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা বলে। এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে ভবভয় দূর হয় এবং অগ্নিতে সাধকের মৃত্যু সংঘটিত হয় না॥ ৭৫॥

সাধক প্রদীপ্ত অগ্নিমধ্যে নিপতিত হইলেও এই মুদ্রার প্রসাদে জীবিত থাকিতে পারিবেন, তাঁহাকে কখন মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইতে হইবে না॥ ৭৬॥

বায়বীধারণামুদ্রা—বায়ুতত্ত্বের বর্ণ মর্দ্দিত অঞ্জনপুঞ্জ সদৃশ ও ধূম্রের ন্যায় কৃষ্ণবর্ণ, যকার ইহার বীজ এবং ইহার দেবতা ঈশ্বর। এই তত্ত্ব সত্ত্বগুণময়, যোগ দ্বারা এই বায়ুত্বকে প্রকাশ করাইয়া একমনে কুম্ভকদ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ করতঃ পাঁচঘটিকা ধারণ করিলেই বায়বীধারণামুদ্রা হয়। এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে বায়ু হইতে কখনই তাঁহার মৃত্যু হয় না এবং সাধক আকাশমার্গে পরিভ্রমণ করিবার শক্তি লাভ করিয়া থাকেন॥ ৭৭॥

এই মুদ্রা শ্রেষ্ঠা মুদ্রা বলিয়া কথিত। ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ
দত্তে চ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচ্মি চ চণ্ড তে ॥ ৭৯ ॥

আকাশীধারণামুদ্রা

যৎসিন্ধৌ বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং,
তত্ত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারান্বিতম্ ।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং, চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্য্যান্নভোধারণা ॥ ৮০ ॥

আকাশীধারণামুদ্রার ফল

আকাশীধারণা-মুদ্রাং যো বেত্তি স চ যোগবিৎ ।
ন মৃত্যুর্জায়তে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি ॥ ৮১ ॥

দূরীভূত হয়। যে সাধক ইহার আচরণ করেন, বায়ুতে তাঁহার কখনই বিনাশ হয় না এবং এই মুদ্রা শূন্যদেশে ভ্রমণশক্তি প্রদান করে ॥ ৭৮ ॥

শঠ ও ভক্তিহীন পুরুষকে কখনও এই মুদ্রা সমর্পণ করা কর্ত্তব্য নহে। হে চণ্ডকপালে! আমি তোমার নিকট সত্য করিয়া বলিতেছি, শঠ বা ভক্তিহীন পুরুষকে এই মুদ্রা প্রদান করিলে সিদ্ধিহানি হয় সন্দেহ নাই ॥ ৭৯ ॥

আকাশতত্ত্বের বর্ণ পবিত্রসিন্ধুবারিতুল্য, ইহার দেবতা সদাশিব এবং ইহার বীজ হকার। এই আকাশতত্ত্বকে যোগবলে উদিত করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করতঃ পঞ্চঘটিকা কুম্ভকযোগ দ্বারা ধারণ করিবে। ইহাকে আকাশীধারণামুদ্রা কহে। ইহা সাধন করিলে অমরত্ব ও মোক্ষলাভ হয় ॥ ৮০ ॥

যে পুরুষ আকাশীধারণামুদ্রা বিদিত আছেন, তিনিই পরম যোগবিৎ বলিয়া অভিহিত। তাঁহাকে কখনই কালগ্রাসে পতিত হইতে হয় না,

অশ্বিনীমুদ্রাকথন

আকুঞ্চয়েদ্ গুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ।
সা ভবেদশ্বিনী মুদ্রা শক্তি প্রবোধকারিণী ॥ ৮২ ॥

অশ্বিনীমুদ্রার ফল

অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী।
বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ ॥ ৮৩ ॥

পাশিনীমুদ্রাকথন

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্দৃঢ়বন্ধনম্।
সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তি-প্রবোধকারিণী ॥ ৮৪ ॥

পাশিনীমুদ্রার ফল

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী।
সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥ ৮৫ ॥

অর্থাৎ তিনি ইচ্ছামৃত্যু লাভ করেন এবং তিনি প্রলয়-সময়েও অবসন্ন হন না ॥ ৮১ ॥

পুনঃ পুনঃ গুহ্যদ্বার আকুঞ্চন ও প্রসারণ করাকেই অশ্বিনীমুদ্রা কহে। এই মুদ্রা শক্তি-প্রবোধকারিণী বলিয়া অভিহিত ॥ ৮২ ॥

এই সর্ব্বোৎকৃষ্ট অশ্বিনীমুদ্রার প্রভাবে গুহ্যরোগ নষ্ট হয়, ইহা বল ও পুষ্টিসাধনকরী এবং ইহার প্রসাদে অকালে মরণ হয় না ॥ ৮৩ ॥

পাদদ্বয় কণ্ঠের দিক্ দিয়া পৃষ্ঠদেশে নিক্ষেপ করতঃ পাশের ন্যায় দৃঢ়রূপে বন্ধন করিবে। ইহাকে পাশিনীমুদ্রা বলে। এই মুদ্রা শক্তি-প্রবোধকারিণী বলিয়া কথিত ॥ ৮৪ ॥

এই মহতী পাশিনীমুদ্রা দ্বারা বল ও পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে; অতএব সিদ্ধিলাভেচ্ছু সাধকগণ যত্নপূর্ব্বক ইহার সাধনা করিবেন ॥ ৮৫ ॥

কাকীমুদ্রা

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
কাকীমুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বরোগবিনাশিনী ॥ ৮৬ ॥

কাকীমুদ্রার ফল

কাকীমুদ্রা পরা মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা।
অস্যা প্রসাদমাত্রেণ কাকবৎ নীরোগী ভবেৎ ॥ ৮৭ ॥

মাতঙ্গিনী মুদ্রা

কণ্ঠমগ্নে জলে স্থিত্বা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্ব্বক্তে্ণ চাহরেৎ ॥ ৮৮ ॥
নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুর্য্যাদেবং পুনঃ পুনঃ।
মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮৯ ॥

মাতঙ্গিনীমুদ্রার ফল

বিরলে নির্জ্জনে দেশে স্থিত্বা চৈকাগ্রমানসঃ।
কুর্য্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥ ৯০ ॥

নিজমুখ কাকচঞ্চুর ন্যায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু পান করিবে। ইহাকেই পণ্ডিতগণ কাকীমুদ্রা বলিয়া থাকেন। এই মুদ্রার প্রভাবে সর্ব্বরোগ ধ্বংস প্রাপ্ত হয়, ইহাতে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই ॥ ৮৬ ॥

এই পরমশ্রেষ্ঠ কাকীমুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয়। ইহার প্রভাবে কাকের ন্যায় নীরোগী হইতে পারা যায় ॥ ৮৭ ॥

কণ্ঠমগ্ন জলে অবস্থিত হইয়া অগ্রে নাসিকাদ্বয় দ্বারা জল আহরণ করিয়া মুখদ্বারা নির্গমিত করিবে। পরে পুনরায় মুখ দ্বারা জল লইয়া নাসার দ্বারা নিষ্ক্রামণ করিবে। পুনঃ পুনঃ এইরূপ করাকেই মাতঙ্গিনীমুদ্রা কহে। এই মুদ্রার প্রভাবে জরা ও মৃত্যু দূর হয় ॥ ৮৮—৮৯ ॥

নির্জ্জন স্থানে উপবেশন পূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে এই মাতঙ্গিনীমুদ্রার

যত্র তত্র স্থিতো যোগী সুখমত্যন্তমশ্নুতে।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুদ্রিকাং পরাম্‌ ॥ ৯১ ॥

ভুজঙ্গিনীমুদ্রা

বক্ত্রং কিঞ্চিৎ সুপ্রসার্য্য চানিলং গলয়া পিবেৎ।
সা ভবেৎ ভুজগী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৯২ ॥

ভুজঙ্গিনীমুদ্রার ফল

যাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ।
তৎ সর্ব্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী ॥ ৯৩ ॥

মুদ্রাসমূহের ফলকথন

ইদন্তু মুদ্রাপটলং কথিতং চণ্ডকপালে।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং জরামরণনাশনম্‌ ॥ ৯৪ ॥

সাধন করিবে। এই মুদ্রা সাধন করিতে পারিলে সাধক গজের ন্যায় বলশালী হইতে পারেন ॥ ৯০ ॥

সাধক যে কোন স্থানেই বাস করুন না কেন, এই মুদ্রার প্রভাবে পরম সুখভোগ করিতে পারেন, অতএব সর্ব্বথা যত্নপূর্ব্বক এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করিবে ॥ ৯১ ॥

মুখ কিঞ্চিৎ বিস্তারিত করিয়া গলদেশ দ্বারা বায়ু করাকেই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা জরা ও মৃত্যু নাশ করে ॥ ৯২ ॥

জঠরমধ্যে অজীর্ণ প্রভৃতি যদি কোন পীড়া বিদ্যমান থাকে, এই ভুজঙ্গিনীমুদ্রার প্রভাবে শীঘ্রই তাহা নাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৯৩ ॥

হে চণ্ডকপালে! এই তোমার নিকট যাবতীয় মুদ্রার বিষয় কথিত হইল। ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু নাশ প্রাপ্ত হয় এবং ইহা যাবতীয় সিদ্ধসমূহেরই প্রিয় ॥ ৯৪ ॥

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৯৫ ॥
ঋজবে শান্তিচিত্তায় গুরুভক্তিপরায় চ।
কুলীনায় প্রদাতব্যং ভোগমুক্তিপ্রদায়কম্ ॥ ৯৬ ॥
মুদ্রাণাং পটলং হ্যেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
নিত্যমভ্যাসশীলস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৯৭ ॥
তস্য ন জায়তে মৃত্যুর্নাস্য জরাদিকং তথা।
নাগ্নিজলভয়ং তস্য বায়োরপি কুতো ভয়ং ॥ ৯৮ ॥
কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা শ্লেষ্মরোগাণাঞ্চৈব বিংশতিঃ।
মুদ্রাণাং সাধনাচ্চৈব বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ৯৯ ॥

যে সাধক শঠ ও ভক্তিহীন, তাহাকে কখনই এই সকল মুদ্রা প্রদান করা কর্ত্তব্য নহে, ইহা যত্নপূর্ব্বক গোপনে রক্ষা করিবে। এই সমস্ত মুদ্রা দেবগণেরও পক্ষে দুর্লভ ॥ ৯৫ ॥

যে পুরুষ সরল, শান্তচিত্ত, গুরুভক্তিপরায়ণ ও কুলীন, তাহাকেই ইহা প্রদান করিবে ॥ ৯৬ ॥

এই মুদ্রা নিশ্চয় সর্ব্বব্যাধিবিনাশক। যে পুরুষ প্রতিদিন ইহা অভ্যাস করেন, তাঁহার জঠরাগ্নি প্রবর্দ্ধিত হয় ॥ ৯৭ ॥

যে পুরুষ মুদ্রাসাধন করেন, মৃত্যু ও জরা তাঁহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। কি অগ্নিভয়, কি বারিভয়, কিছুতেই তাঁহার ভীতিসঞ্চারের সম্ভাবনা নাই ॥ ৯৮ ॥

মুদ্রাসাধন করিলে তৎপ্রভাবে কাস, শ্বাস, প্লীহা, কুষ্ঠ এবং বিংশতি-প্রকার শ্লেষ্মরোগ নাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৯৯ ॥

বহুনা কিমিহোক্তেন সারং বচ্মি চ চণ্ড তে।
নাস্তি মুদ্রাসমং কিঞ্চিৎ সিদ্ধিদং ক্ষিতিমণ্ডলে ॥ ১০০ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে মুদ্রাকথনং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

হে চণ্ড! তোমার নিকট অধিক কি বলিব, এইমাত্র সার জানিও যে, জগতে মুদ্রার তুল্য সিদ্ধিপ্রদ আর কিছুই নাই ॥ ১০০ ॥ *

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতায় মুদ্রাকথন নামক তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত।

---

* যে সকল মুদ্রা কথিত হইল, শিবসংহিতা গ্রন্থে তাহার অধিকাংশ ভিন্নরূপে প্রকাশিত। অনুসন্ধিৎসু পাঠক এই গ্রন্থস্থ 'শিবসংহিতা' দেখিবেন।

চতুর্থোপদেশঃ

প্রত্যাহার-যোগ

ঘেরণ্ড উবাচ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারমনুত্তমম্।
যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিরিপুনাশনম্॥ ১॥
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥২॥
পুরস্কারং তিরস্কারং সুশ্রাব্যং ভাবমায়কম্।
মনস্তস্মান্নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ৩॥
সুগন্ধো বাপি দুর্গন্ধো ঘ্রাণেষু জায়তে মনঃ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ৪

ঘেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর অনুত্তম প্রত্যাহার-যোগ কহিতেছি। ইহা বিজ্ঞানমাত্রেই কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য্য—এই ছয় রিপু বিনাশ পায়॥ ১॥

মন যে যে বিষয়ে চঞ্চল হইয়া পরিভ্রমণ করে, প্রত্যাহার-প্রভাবে সেই সেই বিষয় হইতে মন প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশতাপন্ন হয়॥ ২॥

কি পুরস্কার, কি তিরস্কার, কি সুশ্রাব্য, কি অশ্রাব্য, কি মায়াভাব, যে কোন বিষয়ই হউক না কেন, ইহার প্রসাদে চিত্ত প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশগত হয়॥ ৩॥

কি সুগন্ধ, কি দুর্গন্ধ, যে কোন বিষয়েই মন চঞ্চল হউক না কেন, এই প্রত্যাহারবলে চিত্ত নিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশীভূত হয়॥ ৪॥

মধুরাম্লকতিক্তাদিরসগাদি যদা মনঃ ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ ॥ ৫ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে প্রত্যাহারযোগো নাম
চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

কি মধুর, কি অম্ল, কি তিক্ত, কি কষায়, যে কোন রসযুক্ত বিষয়ে মন চঞ্চল হউক না কেন, ইহার বলে মন সেই সেই বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশীভূত হয় ॥ ৫ ॥

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতায় প্রত্যাহার-যোগ
নামক চতুর্থ উপদেশ সমাপ্ত ।

পঞ্চমোপদেশঃ

প্রাণায়াম-প্রয়োগ

ঘেরণ্ড উবাচ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রাণায়ামস্য যদ্বিধিম্।
যস্য সাধনমাত্রেণ দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ ॥ ১ ॥
আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথাপরম্।
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামঞ্চ সাধয়েৎ ॥ ২ ॥

স্থাননির্ণয়

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যাং জনান্তিকে।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥ ৩ ॥
অবিশ্বাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জ্জিতম্।
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাত্রীণি বিবর্জ্জয়েৎ ॥ ৪ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর প্রাণায়ামবিধি বলিতেছি।—প্রাণায়াম-সাধন করিলে মানব অমর সদৃশ হয় ॥ ১ ॥

প্রাণায়ামসাধন করিতে হইলে চারিটি বিষয় জানা উচিত। প্রথমে উপযুক্ত স্থান ও বিহিত কাল, তদনন্তর পরিমিত আহার অভ্যাস, অবশেষে নাড়ীশুদ্ধি। এই চারিটি বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিবার পর প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে ॥ ২ ॥

দূরদেশে, অরণ্যে, রাজধানীতে ও জনসমীপে যোগারম্ভ করা উচিত নহে, এই সকল স্থানে যোগসাধন করিলে সিদ্ধিহানি ঘটিয়া থাকে ॥ ৩ ॥

দূরদেশে যোগ অভ্যাস করিলে অবিশ্বাস হয়, বনে যোগসাধন

স্বদেশে ধার্ম্মিকে রাজ্যে সুভক্ষ্যে নিরুপদ্রবে।
তত্রৈকং কুটিরং কৃত্বা প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টিতম্ ॥ ৫ ॥
বাপীকূপতড়াগঞ্চ প্রাচীরমধ্যবর্ত্তি চ।
নাত্যুচ্চং নাতিনিম্নঞ্চ কুটীরং কীটবর্জ্জিতম্ ॥ ৬ ॥
সম্যগ্‌গোময়লিপ্তঞ্চ কুটীরন্তত্র নির্ম্মিতম্।
এবং স্থানেষু গুপ্তেষু প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৭ ॥

কালনির্ণয়

হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াঞ্চ ঋতৌ তথা।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে যোগী হি রোগদঃ ॥ ৮ ॥
বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তথা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ৯ ॥

করিলে রক্ষকহীন হইতে হয় এবং জনসমীপে যোগসাধন করিলে তাহা প্রকাশ হইয়া পড়ে; সুতরাং এই তিনটি স্থানই যোগসাধন-বিষয়ে বর্জ্জনীয় ॥ ৪ ॥

যে দেশের রাজা ধর্ম্মশীল, যে স্থলে খাদ্যবস্তু সুলভ ও প্রচুর পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে দেশ নিরুপদ্রব, তাদৃশ সুস্থানে একটি কুটীর নির্ম্মাণ করিবে। ঐ কুটীরের চতুর্দ্দিক্ প্রাচীর দ্বারা পরিবেষ্টিত করিতে হইবে, ঐ প্রাচীরের মধ্যস্থলে বাপী, কূপ ও তড়াগাদি জলাশয়সকল থাকিবে, কুটীরটি নাতি-উচ্চ বা নাতি-নিম্ন হইবে এবং উত্তমরূপে গোময় দ্বারা লেপন করিবে ও সকল প্রকার কীটাদি-বর্জ্জিত হইবে। ঈদৃশ কুটীর নির্ম্মাণ পূর্ব্বক সেই নির্জ্জন স্থানে প্রাণায়ামসাধন করিবে ॥ ৫-৭ ॥

হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম ও বর্ষা, এই ঋতুচতুষ্টয়ে যোগারম্ভ করা কর্ত্তব্য নহে। এই সমস্ত ঋতুতে যোগারম্ভ করিলে সেই যোগ পীড়াদায়ক হয় ॥ ৮ ॥

বসন্ত ও শরৎ, এই দুই ঋতুই যোগারম্ভ-বিষয়ে প্রশস্ত। এই দুই

চৈত্রাদি ফাল্গুনান্তে চ মাঘাদি ফাগুনান্তিকে।
দ্বৌ দ্বৌ মাসৌ ঋতুভাগৌ অনুভাবশ্চতুশ্চতুঃ॥ ১০ ॥
বসন্তশ্চৈত্রবৈশাখৌ জ্যৈষ্ঠাষাঢ়ৌ চ গ্রীষ্মকৌ।
বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্ত্তিকৌ।
মার্গপৌষৌ চ হেমন্তঃ শিশিরৌ মাঘফাল্গুনৌ॥ ১১ ॥
অনুভাবং প্রবক্ষ্যামি ঋতুণাঞ্চ যথোদিতম্।
মাঘাদি-মাধবান্তেষু বসন্তানুভবশ্চতুঃ॥ ১২ ॥
চৈত্রাদি চাষাঢ়ান্তঞ্চ নিদাঘানুভবশ্চতুঃ।
আষাঢ়াদি চাশ্বিনান্তং প্রাবৃষানুভবশ্চতুঃ॥ ১৩ ॥
ভাদ্রাদিমার্গশীর্ষান্তং শরদোঽনুভবশ্চতুঃ।
কার্ত্তিকাদিমাঘমাসান্তং হেমন্তানুভবশ্চতুঃ।
মার্গাদিচতুরো মাসান্ শিশিরানুভবং বিদুঃ॥ ১৪ ॥

ঋতুতে যোগানুষ্ঠান করিলে সাধক সিদ্ধ ও রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারেন, তাহাতে কোন সংশয় নাই॥ ৯ ॥

চৈত্রমাস হইতে ফাল্গুনমাস পর্য্যন্ত দ্বাদশ মাসে ছয় ঋতু হয়, আর মাঘমাস হইতে (পর বর্ষের) ফাল্গুনমাস পর্য্যন্ত চতুর্দ্দশ মাসে ছয় ঋতুর অনুভব হয়। দুই দুই মাসে এক এক ঋতু ও চারি চারি মাসে এক একটি ঋতু অনুভূত হইয়া থাকে॥ ১০ ॥

চৈত্র ও বৈশাখ এই দুই মাস বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় এই দুই মাস গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র এই দুই মাস বর্ষা, আশ্বিন ও কার্ত্তিক এই দুই মাস শরৎ এবং অগ্রহায়ণ ও পৌষ এই দুই মাস শীত ঋতু॥ ১১ ॥

এক্ষণে যে যে মাসে যে যে ঋতুর অনুভব হয়, তাহা বলিতেছি। মাঘ মাস হইতে বৈশাখ মাস পর্য্যন্ত চারি মাসে বসন্ত-ঋতুর অনুভব হয়। চৈত্র হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত চারি মাস গ্রীষ্ম ঋতুর; আষাঢ় হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত বর্ষা-ঋতু; ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত চারি

বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিনায়াসেন কথ্যতে ॥ ১৫ ॥

মিতাহার

মিতাহারং বিনা যস্তু যোগারম্ভন্তু কারয়েৎ।
নানারোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্‌যোগো ন সিধ্যতি ॥ ১৬ ॥
শাল্যন্নং যবপিণ্ডং বা গোধূমপিণ্ডকং তথা।
মূদগং মাষচণকাদি শুভ্রঞ্চ তুষবর্জ্জিতম্ ॥ ১৭ ॥
পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ শুকাশকম্।
দ্রাঢ়িকাং কর্কটীং রম্ভাং ডুম্বরীং কণ্টকণ্টকম্ ॥ ১৮ ॥

মাসে শরৎ-ঋতু; কার্ত্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত চারি মাসে হেমন্ত-ঋতু এবং অগ্রহায়ণ অবধি ফাল্গুন পর্য্যন্ত চারি মাসে শীত-ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে ॥ ১২—১৪ ॥

বসন্ত ও শরৎঋতুতেই যোগানুষ্ঠান করা বিধেয়। এই ঋতুতে যোগানুষ্ঠান করিলেই বিনা ক্লেশে সিদ্ধিলাভ ঘটিয়া থাকে ॥ ১৫ ॥

মিতাহার।—যে সাধক পরিমিত আহার না করিয়া অতিরিক্ত ভোজন পূর্ব্বক যোগানুষ্ঠান করে, তাহার নানাবিধ পীড়া হয় এবং তাহার বিন্দুমাত্রও যোগসিদ্ধি হয় না ॥ ১৬ ॥

সাধক পুরুষ শালিধান্যের অন্ন, যবপিণ্ড (যবের ছাতু), গোধূম-পিণ্ড (ময়দা), মূদগ (মূগের ডাইল), মাষকলায়, চণক (ছোলা), এই সমস্ত বস্তু ভোজন করিবে, কিন্তু ঐ সমস্ত শুভ্রবর্ণ ও তুষবর্জ্জিত হওয়া উচিত ॥ ১৭ ॥

পটোল, পনস (কাঁঠাল), মানকচু, কক্কোল, বদরী, করঞ্জ, কাঁকুড়, রম্ভা, ডুম্বুর, যোগী এই সকল দ্রব্য ভোজন করিবে ॥ ১৮ ॥

আমরম্ভাং বালরম্ভাং রম্ভাদণ্ডঞ্চ মূলকম্।
বার্ত্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ১৯ ॥
বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকম্।
পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াদ্বাস্তূকং হিলমোচিকাম্ ॥ ২০ ॥
শুদ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্দ্ধং বিবর্জ্জিতম্।
ভুজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥ ২১ ॥
অন্নেন পূরয়েদর্দ্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কম্।
উদরস্য তুরীয়াংশং সংরক্ষেদ্বায়ুচারণে ॥ ২২ ॥
কট্বম্লং লবণং তিক্তং ভৃষ্টঞ্চ দধি-তক্রকম্।
শাকোৎকটং তথা মদ্যং তালঞ্চ পনসন্তথা ॥ ২৩ ॥
কুলত্থং মসূরং পাণ্ডু কুষ্মাণ্ডং শাকদণ্ডকম্।
তুম্বীকোলকপিত্থঞ্চ কণ্টবিল্বং পলাশকম্ ॥ ২৪ ॥

কাঁচকলা, বালরম্ভা (ঠেটেকলা), রম্ভাদণ্ড (থোড়), মূলা, বেগুন ও ঋদ্ধি, এই সমস্ত দ্রব্য সাধকগণের ভোজন করা বিধেয় ॥ ১৯ ॥

বালশাক, কালশাক, পলতা বেতো শাক ও হিলমোচিকা (হিঞ্চা), এই পাঁচ প্রকার শাক সাধকগণের ভোজন-বিষয়ে সুপ্রশস্ত ॥ ২০ ॥

নির্ম্মল, সুমধুর, স্নিগ্ধ ও সুরস বস্তু-সকল সন্তোষসহকারে ভোজন পূর্ব্বক, অর্দ্ধোদর পূর্ণ করিবে এবং উদরার্দ্ধ শূন্য রাখিবে। ইহাকেই পণ্ডিতগণ মিতাহার বলিয়া নির্দ্দেশ করেন ॥ ২১ ॥

উদরের অর্দ্ধভাগ অন্নাহার দ্বারা পূর্ণ করিবে, জলপান দ্বারা তৃতীয়াংশ পূরণ করিবে এবং বায়ু-চালনার্থ চতুর্থ ভাগ শূন্য রাখিতে হইবে ॥ ২২ ॥

কটু, অম্ল, লবণ, তিক্ত—এই চতুর্ব্বিধ, রসবিশিষ্ট বস্তু, ভৃষ্টদ্রব্য (ভাজা), দধি, তক্র (ঘোল), ঘৃণিত শাক, সুরা, তাল, পাকা কাঁঠাল, কুলত্থ, মসূর, পাণ্ডুনামক, ফল, কুষ্মাণ্ড, শাকদণ্ড (ডাঁটা বা

কদম্বং জম্বীরং বিম্বং লকুচং লশুনং বিষম্ ।.
কামরঙ্গং পিয়ালঞ্চ হিঙ্গুশাল্মলীকেমুকম্
যোগারম্ভে বর্জ্জয়েচ্চ পথস্ত্রীবহ্নিসেবনম্ ॥ ২৫ ॥
নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং গুড়ং শক্রাদি চৈক্ষবম্ ।
পক্করম্ভাং নারিকেলং দাড়িম্বমশিবাসবম্ ।
দ্রাক্ষান্তু নবনীং ধাত্রীং রসমম্লং বিবর্জ্জিতম্ ॥ ২৬ ॥
এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌরুষং জম্বুজাম্বুলম্ ।
হরীতকীখর্জ্জুরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ২৭ ॥
লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণম্ ।
মনোঽভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ২৮ ॥

ভেজো খাড়া), তুম্বী (লাউ), কুল, কপিত্থ (কদবেল), কণ্টবিল্ব, পলাশ, কদম্ব, জম্বীর (বাতাবিলেবু), বিম্ব (তেলাকুচা), লকুচ (মাদার বা ডহুয়া), রশুন, মৃণাল, কামরাঙ্গা, পিয়াল, হিঙ্গু, শাল্মলী ও কেমুক (গাব), যোগানুষ্ঠানকালে সাধকের এই সকল দ্রব্য ভোজন করা বিধেয় নহে। পথপর্য্যটন, স্ত্রীসহবাস এবং অগ্নিসেবনও যোগানুষ্ঠানে নিষিদ্ধ ॥ ২৩-২৫ ॥

যোগারম্ভে নবনীত, ঘৃত (মাহিষ), ক্ষীর, গুড়, ইক্ষুথ শর্করা (আকের চিনি) প্রভৃতি এবং পক্করম্ভা, নারিকেল, দাড়িম্ব, দ্রাক্ষা, নবনীফল, আমলকী ও অম্লরসযুক্ত বস্তু ভোজন করা অবিধেয় ॥ ২৬ ॥

এলাচি, জাতিফল, লবঙ্গ, তেজোদায়ক বস্তু, জম্বু, হরীতকী ও খর্জ্জুর—এই সকল দ্রব্য যোগারম্ভে সাধকপুরুষ ভোজন করিবেন ॥ ২৭ ॥

যে সকল দ্রব্য আহার করিলে অনায়াসে জীর্ণ হয়, যাহা স্নিগ্ধ, যাহাতে ধাতুর পুষ্টি হয়, তাদৃশ মনোজ্ঞ প্রীতিপ্রদ দ্রব্য ভোজন করাই সাধকের কর্ত্তব্য ॥ ২৮ ॥

কাঠিন্যং দুরিতং পূতিমুষ্ণং পর্য্যুসিতং তথা।
অতিশীতঞ্চাতিচোগ্রং ভক্ষ্যং যোগী বিবর্জ্জয়েৎ ॥ ২৯ ।
প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং বিনা।
একাহারং নিরাহারং যামান্তে ন চ কারয়েৎ ॥ ৩০ ॥
এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ।
আরম্ভং প্রথমে কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনম্।
মধ্যাহ্নে চৈব সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচরেৎ ॥ ৩১ ॥

নাড়ীশুদ্ধি

কুশাসনে মৃগাজিনে ব্যাঘ্রাজিনে চ কম্বলে।
স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ।
নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাদ্য প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৩২ ॥

যে সকল বস্তু কঠিন, যাহা ভোজন করিলে পাপসঞ্চার হয়, যাহা পূতিগন্ধযুক্ত, অতি উষ্ণ, পর্য্যুষিত, অতি শীতল এবং উগ্র, সেই সকল দ্রব্য সাধকগণের পক্ষে ভোজন করা বিধেয় নহে ॥ ২৯ ॥

প্রাতঃস্নান, উপবাস, দেহে ক্লেশপ্রদান, একবার ভোজন, নিরাহার, এই সকল সাধকের পক্ষে অবিহিত, তবে একপ্রহরকাল পর্য্যন্ত অনাহারে অবস্থান করিলে কোন দোষ নাই ॥ ৩০ ॥

এইরূপ নিয়মে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। প্রাণায়াম করিবার পূর্ব্বে প্রত্যহ ক্ষীর ও ঘৃত (গব্য) ভোজন করিবে এবং মধ্যাহ্ন ও সন্ধ্যা দুইবার ভোজন করিতে হইবে ॥ ৩১ ॥

কুশাসন, মৃগচর্ম্ম, ব্যাঘ্রচর্ম্ম, কম্বল কিম্বা স্থলাসনে পূর্ব্বাভিমুখ বা উত্তরাভিমুখ হইয়া নাড়ীশুদ্ধিপূর্ব্বক প্রাণায়ামসাধন করিতে অভ্যাস করিবে ॥ ৩২ ॥

চণ্ডকাপালিরুবাচ।

নাড়ীশুদ্ধিং কথং কুর্য্যান্নাড়ীশুদ্ধিস্তু কীদৃশী।
তৎসর্ব্বং শ্রোতুমিচ্ছামি তদ্বদস্ব দয়ানিধে ॥ ৩৩ ॥

ঘেরণ্ড উবাচ।

মলাকুলাসু নাড়ীষু মরুতো নৈব গচ্ছতি।
প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধস্তত্ত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ ॥ ৩৪ ॥
তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোঽভ্যাসৎ।
নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্ম্মনুস্তথা।
বীজেন সমনুং কুর্য্যান্নির্ম্মনুং ধৌতিকর্ম্মণা ॥ ৩৫ ॥
ধৌতিকর্ম্ম পুরা প্রোক্তং ষট্‌কর্ম্মসাধনে যথা।
শৃণুষ্ব সমনুং চণ্ড নাড়ীশুদ্ধির্যথা ভবেৎ ॥ ৩৬ ॥

চণ্ডকপালি কহিলেন, হে করুণাসাগর! নাড়ীশুদ্ধি কিরূপে করিতে হয় এবং নাড়ীশুদ্ধি কি প্রকার, তাহা সবিশেষ শ্রবণ করিতে অভিলাষ হইতেছে, অতএব তাহা কীর্ত্তন করুন ॥ ৩৩ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, মলযুক্ত নাড়ীর মধ্যে বায়ু সুন্দররূপে প্রবাহিত হইতে পারে না; সুতরাং প্রাণায়ামসাধন কি প্রকারে হইবে ও কি প্রকারেই বা তত্ত্বজ্ঞানের উন্মেষ হইবে? এই জন্য প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করা কর্ত্তব্য ॥ ৩৪ ॥

নাড়ীশুদ্ধি দ্বিবিধ;—সমনু ও নির্ম্মনু। বীজমন্ত্র দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহার নাম সমনু নাড়ীশুদ্ধি এবং ধৌতিকর্ম্ম দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহার নাম নির্ম্মনু নাড়ীশুদ্ধি ॥ ৩৫ ॥

হে চণ্ড! ষট্‌কর্ম্মবর্ণনকালে ধৌতিকর্ম্ম কীর্ত্তন করিয়াছি, অধুনা যেরূপে সমনু নাড়ীশুদ্ধি করিতে হয়, তাহা শ্রবণ কর ॥ ৩৬ ॥

উপবিশ্যাসনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ।
গুর্ব্বাদিন্যাসনং কুর্য্যাদ্‌যথৈব গুরুভাষিতম্।
নাড়ীশুদ্ধিং প্রকুর্ব্বীত প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে ॥ ৩৭ ॥
বায়ুবীজং ততো ধ্যাত্বা ধূম্রবর্ণং সতেজসম্।
চন্দ্রেণ পূরয়েদ্বায়ুং বীজং ষোড়শকৈঃ সুধীঃ ॥ ৩৮ ॥
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৩৯ ॥
নাভিমূলাদ্বহ্নিমুত্থাপ্য ধ্যায়েত্তেজোঽবনীযুতম্।
বহ্নিবীজষোড়শেন সূর্য্যনাড্যা চ পূরয়েৎ ॥ ৪০ ॥
চতুঃষষ্ট্যা চ মাত্রয়া কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥ ৪১ ॥

প্রথমে পদ্মাসনে আসীন হইয়া গুর্ব্বাদি-ন্যাস করিবে, পরে গুরুর আদেশানুযায়ী প্রাণায়ামসাধনের নিমিত্ত নাড়ীশুদ্ধি করিবে ॥ ৩৭ ॥

পরে বায়ুবীজ (যং) চিন্তাপূর্ব্বক ঐ বীজ ষোড়শমাত্রা জপ করিয়া বামনাসিকায় বায়ুপূরণ করিবে। ধ্যানকালে ঐ বায়ুবীজকে তেজোময় ও ধূম্রবর্ণ চিন্তা করিবে। চতুঃষষ্টিবার জপ দ্বারা কুম্ভক করিয়া ধারণ করিতে হইবে এবং দ্বাত্রিংশদ্বার জপ দ্বারা দক্ষিণনাসাপুটে রেচন করিবে ॥ ৩৮-৩৯ ॥

নাভিমূল অগ্নিতত্ত্বের স্থান। যোগবলে সেই নাভিমূল হইতে অগ্নিতত্ত্বকে প্রকাশ করিয়া পৃথিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্বে সংযোগপূর্ব্বক চিন্তা করিবে। পরে ষোড়শবার বহ্নিবীজ (রং) জপ দ্বারা দক্ষিণনাসিকাতে বায়ুপূরণ করিবে। এইরূপ চতুঃষষ্টিবার জপ দ্বারা কুম্ভক করিয়া বায়ুধারণ করিবে এবং দ্বাত্রিংশদ্বার জপ করিয়া বামনাসিকা দ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে ॥ ৪০-৪১ ॥

নাসাগ্রে শশধৃগ্‌বিম্বং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমন্বিতম্‌।
ঠংবীজষোড়শেনৈব ইড়য়া পূরয়েন্মরুৎ। ৪২ ॥
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ বং বীজেনৈব ধারয়েৎ।
অমৃতপ্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ।
লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরেচয়েৎ ॥ ৪৩ ॥
এবংবিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ।
দৃঢ়ো ভূত্বাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ॥ ৪৪ ॥
সহিতঃ সূর্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা কেবলী চাষ্টকুম্ভিকাঃ ॥ ৪৫ ॥
সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ।
সগর্ভো বীজমুচ্চার্য্য নির্গর্ভো বীজবর্জ্জিতঃ ॥ ৪৬ ॥

তদনন্তর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্না-সমন্বিত চন্দ্রবিম্বের ধ্যানপূর্ব্বক "ঠং" এই বীজ ষোড়শবার জপ দ্বারা বামনাসিকায় বায়ু পরিপূর্ণ করিতে হইবে। পরে বং-বীজ চতুঃষষ্টিবার জপ করতঃ সুষুম্না-নাড়ীতে কুম্ভক দ্বারা বায়ুধারণ করিবে। অতঃপর এইরূপ চিন্তা করিবে যে, নাসার অগ্রদেশস্থ চন্দ্রবিম্ব হইতে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতেছে, তদ্দ্বারা শরীরস্থিত সমস্ত নাড়ী ধৌত হইয়াছে। এইরূপ ধ্যান করতঃ ধরাবীজ অর্থাৎ "লং" এই বীজ দ্বাত্রিংশদ্‌বার জপ দ্বারা দক্ষিণনাসিকা দ্বারা সেই পূরিত বায়ু রেচন করিবে ॥ ৪২-৪৩ ॥

এইরূপে নাড়ীশুদ্ধ করিয়া দৃঢ়ভাবে আসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। কুম্ভক অষ্টবিধ ;—সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও কেবলী ॥ ৪৪—৪৫ ॥

সহিত কুম্ভক দ্বিবিধ ; সগর্ভ ও নির্গর্ভ। যে কুম্ভক বীজমন্ত্র পাঠপূর্ব্বক সাধিত হয়, তাহার নাম সগর্ভ এবং যে কুম্ভক বীজমন্ত্রবিরহিত, তাহার নাম নির্গর্ভ কুম্ভক ॥ ৪৬ ॥

প্রাণায়ামং সগর্ভঞ্চ প্রথমং কথয়ামি তে।
সুখাসনে চোপবিশ্য প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ।
ধ্যায়েদ্বিধিং রজোগুণং রক্তবর্ণমবর্ণকম্ ॥ ৪৭ ॥
ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং মাত্রয়া ষোড়শৈঃ সুধীঃ।
পূরকান্তে কুম্ভকাদ্যে কর্ত্তব্যস্তূড্ডীয়ানকঃ ॥ ১৮ ॥
সত্ত্বময়ং হরিং ধ্যাত্বা উকারং কৃষ্ণবর্ণকম্।
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ ॥ ৪৯ ॥
তমোময়ং শিবং ধ্যাত্বা মকারং শুক্লবর্ণকম্।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া চৈব রেচয়েদ্বিধিনা পুনঃ ॥ ৫০ ॥
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ তদ্বীজেন ক্রমেণ তু ॥ ৫১ ॥

সগর্ভ প্রাণায়াম কিরূপে সাধিত হয়, প্রথমে তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর। পূর্ব্বাভিমুখ বা উত্তরাভিমুখ হইয়া সুখাসনে উপবেশনপূর্ব্বক ব্রহ্মার ধ্যান করিবে। ব্রহ্মা রক্তবর্ণ, অকাররূপী এবং রজোগুণসমন্বিত ॥ ৪৭ ॥

পরে মতিমান্ সাধক "অং" এই বীজ ষোড়শবার জপ দ্বারা বামনাসিকাপুটে বায়ু পূরণ করিবে। কুম্ভক করিবার পূর্ব্বে ও বায়ুপূরণ করিবার শেষে উড্ডীয়ানবন্ধের অনুষ্ঠান করিবে ॥ ৪৮ ॥

তদনন্তর সত্ত্বগুণসমন্বিত, উকাররূপী, শুক্লবর্ণ শিবের ধ্যান করিয়া "মং" এই বীজ দ্বাত্রিংশবার জপ দ্বারা দক্ষিণনাসাপুট দ্বারা পূরিত বায়ু রেচন করিবে ॥ ৫০ ॥

পরে পুনরায় উক্তরূপে কথিত বীজসকল যথাসংখ্য জপ দ্বারা

অনুলোমবিলোমেন বারংবারঞ্চ সাধয়েৎ।
পূরকান্তে কুম্ভকান্তং ধৃতনাসাপুটদ্বয়ম্।
কনিষ্ঠানামিকাঙ্গুষ্ঠৈস্তর্জ্জনীমধ্যমাং বিনা ॥ ৫২ ॥
প্রাণায়ামং নির্গর্ভস্তু বিনা বীজেন জায়তে।
একাদি শতপর্য্যন্তং পূরকুম্ভকরেচনম্ ॥ ৫৩ ॥
উত্তমা বিংশতিমাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা।
অধমা দ্বাদশীমাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা স্মৃতাঃ ॥ ৫৪ ॥

দক্ষিণনাসিকায় বায়ুপূরণ করতঃ কুম্ভকযোগে ধারণ করিয়া পরে বামনাসাপুট দিয়া রেচন করিবে ॥ ৫১ ॥

এই প্রকারে মুহুর্মুহুঃ অনুলোমবিলোমক্রমে প্রাণায়ামানুষ্ঠান করিবে। বায়ুপূরণের শেষ অবধি কুম্ভকের শেষ পর্য্যন্ত তর্জ্জনী ও মধ্যমা ভিন্ন কনিষ্ঠা, অনামিকা ও অঙ্গুষ্ঠ—এই তিন অঙ্গুলী দ্বারা নাসাপুটদ্বয় ধারণ কবিবে অর্থাৎ যখন কুম্ভক করিবে, তখন বামনাসিকা কনিষ্ঠা ও অনামিকা দ্বারা এবং দক্ষিণনাসিকা কেবল অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা ধারণ করিবে ॥ ৫২ ॥

বীজমন্ত্র ব্যতিরেকে নির্গর্ভ প্রাণায়াম হয়। পূরক, কুম্ভক ও রেচক—ত্রিবিধ অঙ্গযুক্ত প্রাণায়ামসাধনে এক হইতে একশত পর্য্যন্ত মাত্রা আছে ॥ ৫৩ ॥ *

মাত্রানুসারে প্রাণায়াম ত্রিবিধ; বিংশতিমাত্রা, ষোড়শমাত্রা এবং দ্বাদশমাত্রা। বিংশতিমাত্রা প্রাণায়াম উত্তম, ষোড়শমাত্রা মধ্যম ও দ্বাদশমাত্রা অধম ॥ ৫৪ ॥ †

---

* পূরকে এক গুণ মাত্রা, রেচকে দ্বিগুণ মাত্রা, এবং কুম্ভকে চারিগুণ মাত্রা।

† উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিতে হইলে পূরকে বিংশতিমাত্রা, কুম্ভকে অশীতিমাত্রা ও রেচকে চল্লিশমাত্রা নির্দ্ধারিত আছে। এইরূপে মধ্যম ও অধম মাত্রা প্রাণায়াম সাধিতে হইলে চারিগুণ ও দ্বিগুণক্রমে কুম্ভকে ও রেচকে মাত্রার সংখ্যা স্থির করিতে হইবে।

অধমাজ্জায়তে ঘর্ম্মো মেরুকম্পশ্চ মধ্যমাৎ।
উত্তমাচ্চ ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণম্ ॥ ৫৫ ॥
প্রাণায়ামাৎ খেচরত্বং প্রাণায়ামাৎ রোগনাশনম্।
প্রাণায়ামাদ্বোধয়েচ্ছক্তিং প্রাণায়ামান্মনোন্মনী।
আনন্দো জায়তে চিত্তে প্রাণায়ামী সুখী ভবেৎ ॥ ৫৬ ॥

ঘেরণ্ড উবাচ।

কথিতং সহিতং কুম্ভং সূর্য্যভেদনকং শৃণু।
পূরয়েৎ সূর্য্যনাড্যা চ যথাশক্তি বহির্ম্মরুৎ ॥ ৫৭ ॥
ধারয়েদ্বহুযত্নেন কুম্ভকেন জলন্ধরৈঃ।
যাবৎ স্বেদং নখকেশাভ্যাং তাবৎ কুর্ব্বন্তু কুম্ভকম্ ॥ ৫৮ ॥

অধমমাত্রা প্রাণায়াম-সাধন করিলে মেরুকম্প জন্মে অর্থাৎ মেরুদণ্ডের তুল্য একটি নাড়ী গুহ্যদেশ হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্ত উত্থিত আছে, সেই নাড়ী কাঁপিতে থাকে; আর উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিলে ভূতলত্যাগশক্তি জন্মে অর্থাৎ সাধক ধরাতল হইতে শূন্যে পরিভ্রমণ করিতে পারেন। ঘর্ম্মনির্গম, মেরুকম্প ও ভূমিত্যাগ, এই তিনটি প্রাণায়ামসিদ্ধির লক্ষণ ॥ ৫৪ ॥

প্রাণায়ামসাধন করিলে তৎপ্রসাদে খেচরত্বশক্তি জন্মে অর্থাৎ সাধক গগনে ভ্রমণ করিতে সমর্থ হন, ইহার প্রভাবে রোগসকল দূরীভূত হয়, প্রাণায়ামের প্রভাবে পরমাত্মশক্তি জাগরিত হয় এবং ইহার প্রসাদে দিব্যজ্ঞানলাভ হয়। যে পুরুষ প্রাণায়ামসাধন করেন, তাঁহার মনে পরমানন্দ জন্মে এবং তিনি অতি সুখী হন ॥ ৫৬ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ডকপালে! সহিত কুম্ভকের বিষয় কথিত হইল, অধুনা সূর্য্যভেদনামক কুম্ভকের বিবরণ কহিতেছি, অবধান কর। প্রথমে জালন্ধরবন্ধনামক মুদ্রার অনুষ্ঠান করতঃ দক্ষিণনাসিকা দ্বারা বায়ু পূরণ করিবে, অতি যত্নের সহিত কুম্ভকযোগে ঐ বা ধারণ করিবে।

প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈব চ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৫৯ ॥
হৃদি প্রাণো বসেন্নিত্যং অপানো গুদমণ্ডলে।
সমানো নাভিদেশে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ ॥ ৬০ ॥
ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চবায়বঃ।
প্রাণাদ্যাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাদ্যাঃ পঞ্চবায়বঃ ॥ ৬১ ॥
তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহম্।
উদ্গারে নাগ আখ্যাতঃ কূর্ম্মস্তূন্মীলনে স্মৃতঃ ॥ ৬২ ॥
কৃকরঃ ক্ষুৎকৃতে জ্ঞেয়ো দেবদত্তো বিজৃম্ভণে।
ন জহাতি মৃতে ক্বাপি সর্ব্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৬৩ ॥

যাবৎ নখ ও কেশ হইতে ঘর্ম্ম বহির্গত না হয়, তাবৎ কুম্ভকযোগ দ্বারা বায়ুধারণ করিবে ॥ ৫৭-৫৮ ॥

প্রাণ, অপান, সমান, উদান এবং ব্যান—এই পঞ্চবায়ু অন্তরস্থিত এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়—এই পঞ্চ বায়ু বহিঃস্থিত ॥ ৫৯ ॥

হৃদয়দেশে প্রাণ, গুহ্যে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠদেশে উদান এবং সমস্ত শরীর ব্যাপ্ত হইয়া ব্যানবায়ু প্রবাহিত আছে। এই পঞ্চবিধ বায়ুই অন্তরস্থ বলিয়া বিখ্যাত এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়, এই পঞ্চবিধ বায়ু বহিঃস্থ ॥ ৬০-৬১ ॥

এই পঞ্চবিধ বহিঃস্থ বায়ু যে যে স্থলে প্রবাহিত, তাহা কীর্ত্তন করিতেছি। উদ্গারে (ঢেঁকুরে) নাগবায়ু, উন্মীলনে কূর্ম্মবায়ু, ক্ষুৎকারে (হাঁচিতে) কৃকরবায়ু, জৃম্ভণে (হাই তোলাতে) দেবদত্ত বায়ু শরীরধ্বংস হইলেও মৃত শরীরে প্রবাহিত থাকে ॥ ৬২-৬৩ ॥ *

---

* উদ্গার—ঢেঁকুর তোলা। উন্মীলন—নয়নের উন্মেষ। ক্ষুৎকার—হাঁচি। জৃম্ভণ—হাইতোলা।

নাগো গৃহ্লাতি চৈতন্যং কূর্ম্মশ্চৈব নিমেষণম্ ।
ক্ষুত্তৃটকং কৃকরশ্চৈব জৃম্ভণং চতুর্থেন তু ।
ভবেদ্ধনঞ্জয়াচ্ছব্দং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ ॥ ৬৪ ॥
সর্ব্বে তু সূর্য্যসংভিন্না নাভিমূলাৎ সমুদ্ধরেৎ ।
ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ ধৈর্য্যেণাখণ্ডবেগতঃ ॥ ৬৫ ॥
পুনঃ সূর্য্যেণ চাকৃষ্য কুম্ভয়িত্বা যথাবিধি ।
রেচয়িত্বা সাধয়েত্তু ক্রমেণ চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৬৬ ॥
কুম্ভকঃ সূর্য্যভেদস্তু জরামৃত্যুবিনাশনঃ ।
রোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবর্দ্ধয়েৎ ।
ইতি তে কথিতশ্চণ্ড সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥ ৬৭ ॥

নাগবায়ু চৈতন্য উৎপাদন করে, কূর্ম্মবায়ু দ্বারা নিমেষ, কৃকরবায়ু দ্বারা ক্ষুধা ও পিপাসা এবং দেবদত্ত বায়ু দ্বারা জৃম্ভণক্রিয়া সংসাধিত হইয়া থাকে। ধনঞ্জয়-বায়ু হইতে শব্দ উৎপন্ন হয়। এই বায়ু কোন অবস্থাতেই শরীর ত্যাগ করে না ॥ ৬৪ ॥

কুম্ভক করিবার কালে উক্ত প্রাণাদি বায়ুনিচয়কে পিঙ্গলানাড়ী দ্বারা বিভিন্ন করতঃ নাভির মূল হইতে সমানবায়ুকে উত্তোলন করিয়া ধৈর্য্যসহকারে বেগের সহিত বামনাসিকা দ্বারা রেচন করিতে হইবে। পুনরায় দক্ষিণনাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া সুষুম্নাতে কুম্ভক করিবে ও বামনাসা দ্বারা রেচন করিতে হইবে। পুনঃ পুনঃ এইরূপ করিতে হয়। ইহাকেই সূর্য্যভেদ কুম্ভক বলে ॥ ৬৫-৬৬ ॥

এই সূর্য্যভেদনামক কুম্ভক জরা-মৃত্যু বিনাশ করে। ইহা দ্বারা কুণ্ডলীশক্তি প্রবোধিতা হয় এবং দেহস্থিত অগ্নির বৃদ্ধি হয়। হে চণ্ড! তোমার নিকটে এই শ্রেষ্ঠ সূর্য্যভেদনামক কুম্ভকযোগ কীর্ত্তন করিলাম ॥ ৬৭ ॥

উজ্জায়ীকুম্ভক

নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য বায়ুং বক্ত্রেণ ধারয়েৎ।
হৃদ্‌গলাভ্যাং সমাকৃষ্য মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ ॥ ৬৮ ॥
মুখং প্রক্ষাল্য সংবন্দ্য কুর্য্যাজ্জালন্ধরং ততঃ।
আশক্তি কুম্ভকং কৃত্বা ধারয়েদবিরোধতঃ ॥ ৬৯ ॥
উজ্জায়ীকুম্ভকং কৃত্বা সর্ব্বকার্য্যাণি সাধয়েৎ।
ন ভবেৎ কফরোগশ্চ ক্রূরবায়ুরজীর্ণকম্ ॥ ৭০ ॥
আমবাতঃ ক্ষয়ঃ কাসো জ্বরপ্লীহা ন বিদ্যতে।
জরামৃত্যুবিনাশায় চোজ্জায়ীং সাধয়েন্নরঃ ॥ ৭১ ॥

শীতলীকুম্ভক

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য উদরে পূরয়েচ্ছনৈঃ।
ক্ষণঞ্চ কুম্ভকং কৃত্বা নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পুনঃ ॥ ৭২ ॥

বহিঃস্থিত বায়ু নাসিকাযুগল দ্বারা এবং অন্তঃস্থিত বায়ু হৃদয় ও গলদেশ দ্বারা আকর্ষণ করিয়া কুম্ভকযোগে মুখাভ্যন্তরে ধারণ করিবে ॥ ৬৮ ॥

অনন্তর বদন প্রক্ষালনপূর্ব্বক জালন্ধরমুদ্রার আচরণ করিবে। এইরূপে নিজ শক্তি অনুসারে কুম্ভক করিয়া নিরাপদে বায়ুধারণ করিবে ॥ ৬৯ ॥

ইহাকে উজ্জায়ী কুম্ভক বলে। ইহার প্রভাবে সমস্ত কার্য্য সিদ্ধ হইয়া থাকে এবং ইহার প্রভাবে কফরোগ, দুষ্টবায়ু, অজীর্ণ, আমবাত, ক্ষয়রোগ, কাস, জ্বর ও প্লীহা প্রভৃতি সমস্ত রোগ বিনাশপ্রাপ্ত হয়। যে সাধক জরা ও মৃত্যুকে নাশ করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহার পক্ষে এই উজ্জায়ী কুম্ভকযোগ সাধন করা একান্ত কর্ত্তব্য ॥ ৭০-৭১ ॥

শীতলীকুম্ভক।—জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণপূর্ব্বক কুম্ভকযোগ দ্বারা ধীরে ধীরে জঠরাভ্যন্তরে বায়ু পরিপূরণ করিবে। অতঃপর কিয়ৎক্ষণ

সর্ব্বদা সাধয়েদ্‌যোগী শীতলীকুম্ভকং শুভম্‌।
অজীর্ণং কফপিত্তঞ্চ নৈব দেহে প্রজায়তে॥ ৭৩

ভস্ত্রিকাকুম্ভক

ভস্ত্রেব লৌহকারাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎ।
ততো বায়ুঞ্চ নাসাভ্যামুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ॥ ৭৪॥
এবং বিংশতিবারঞ্চ কৃত্বা কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকম্‌।
তদন্তে চালয়েদ্বায়ুং পূর্ব্বোক্তঞ্চ যথাবিধি॥ ৭৫॥
ত্রিবারং সাধয়েদেনং ভস্ত্রিকাকুম্ভকং সুধীঃ।
ন চ রোগং ন চ ক্লেশমারোগ্যঞ্চ দিনে দিনে॥ ৭৬॥

সেই বায়ু ধারণ করিয়া নাসাযুগল দিয়া বিরেচন করিবে, ইহাকেই শীতলীকুম্ভক বলে॥ ৭২॥

যোগী নিরন্তর এই শুভপ্রদ শীতলীকুম্ভকের আচরণ করিবে। ইহা সাধন দ্বারা অজীর্ণ, শ্লেষ্মারোগ ও পিত্তবাত-রোগনিচয় ধ্বংস হয়॥ ৭৩॥

ভস্ত্রিকাকুম্ভক। কর্ম্মকারদিগের ভস্ত্রিকাযন্ত্র দ্বারা * অর্থাৎ জাঁতা দ্বারা যেরূপ বায়ু সমাকৃষ্ট হয়, সেইরূপ নাসিকা দ্বারা বায়ু সমাকর্ষণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে উদরাভ্যন্তরে চালিত করিবে॥ ৭৪॥

এইরূপে বিংশতিবার বায়ু পরিচালিত করিয়া কুম্ভকযোগে বায়ু-ধারণ করিবে। পরে ভস্ত্রিক দ্বারা যেমন বায়ুবিনিঃসৃত হয়, সেইরূপ নাসিকা দ্বারা বায়ু বিনিষ্ক্রান্ত করিবে। ইহাকে ভস্ত্রিকা কুম্ভক কহে। ইহা যথাবিধি বারত্রয় অনুষ্ঠান করিবে। ইহার প্রভাবে কোনরূপ রোগ বা কষ্ট হয় না এবং নিত্য আরোগ্যলাভ হয়॥ ৭৫—৭৬॥

---

* ভস্ত্রিকা—কর্ম্মকারের অগ্নিপ্রজ্বালনার্থ জাঁতা।

ভ্রামরীকুম্ভক

অর্দ্ধরাত্রিগতে যোগী জন্তূনাং শব্দবর্জ্জিতে।
কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং কুর্য্যাৎ পূরককুম্ভকম্ ॥ ৭৭ ॥
শৃণুয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভম্।
প্রথমং ঝিঞ্ঝীনাদঞ্চ বংশীনাদং ততঃ পরম ॥ ৭৮ ॥
মেঘঝর্ঝরভ্রমরীঘণ্টাকাংস্যন্ততঃ পরম্।
তুরী-ভেরী-মৃদঙ্গাদিনিনাদানকদুন্দুভিঃ ॥ ৭৯ ॥
এবং নানাবিধো নাদো জায়তে নিত্যমভ্যসাৎ।
অনাহতস্য শব্দস্য তস্য শব্দস্য যো ধ্বনিঃ ॥ ৮০ ॥
ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতেরন্তর্গতং মনঃ।

ভ্রামরীকুম্ভক।—রাত্রির অর্দ্ধাংশ অতীত হইলে যে স্থানে কোন প্রাণীর শব্দ কর্ণগোচর না হয়, এইরূপ স্থানে গিয়া সাধক নিজ হস্ত দ্বারা স্বীয় কর্ণযুগল বন্ধ করিয়া পূরক ও কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে ॥ ৭৭ ।

এইরূপে কুম্ভকের আচরণ করিলে সাধক দক্ষিণ-শ্রোত্রে নানাবিধ শব্দ শ্রবণ করিতে থাকিবে ; ঐ সকল শব্দ দেহের মধ্যভাগ হইতে সমুত্থিত হইয়া থাকে। প্রথমে ঝিল্লীরব, পরে বংশীধ্বনি, তদনন্তর মেঘগর্জ্জন, পরে ঝর্ঝরী নামক বাদ্যশব্দ এবং তৎপরে ভ্রমরের গুন্ গুন্ ধ্বনি শুনিতে পাইবে। অনন্তর যথাক্রমে ঘণ্টা, কাংস্য, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ, আনকদুন্দুভি প্রভৃতির শব্দ কর্ণগোচর হইবে ॥ ৭৮-৭৯ ॥

এইরূপে প্রতিদিন নানাবিধ ধ্বনি কর্ণগোচর হইতে থাকিবে। অনন্তর হৃদয়স্থিত অনাহতনামক দ্বাদশদলকমলের মধ্যভাগ হইতে শব্দ ও সেই শব্দ হইতে সমুত্থিত প্রতিশব্দ কর্ণপুটে প্রবেশ করিবে ॥ ৮০ ॥

তস্মনো বিলয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্।
এবং ভ্রামরীসংসিদ্ধঃ সমাধিসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ॥ ৮১ ॥

সুখেন কুম্ভকং কৃত্বা মনশ্চ ভ্রুবোরন্তরম্।
সংত্যজ্য বিষয়ান্ সর্ব্বান্ মনোমূর্চ্ছা সুখপ্রদা।
আত্মনি মনসো যোগাদানন্দো জায়তে ধ্রুবম্ ॥ ৮২ ॥

কেবলীকুম্ভক

হংকারেণ বহির্যাতি সংকারেণ বিশেৎ পুনঃ।
ষট্‌শতানি দিবারাত্রৌ সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ।
অজপা নাম গায়ত্রীং জীবো জপতি সর্ব্বদা ॥ ৮৩ ॥

তৎপরে যোগী মুদিতনেত্রে হৃদয়মধ্যে সেই দ্বাদশদলকমলের প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিঃ ও জ্যোতির অন্তর্গত মন দর্শন করিবে। সেই জ্যোতিই পরব্রহ্ম। সাধকের মন সেই ব্রহ্মে সংযোজিত হইয়া ব্রহ্মরূপী হরির পরমপাদপদ্মে লয় প্রাপ্ত হইয়া যায়। এইরূপে ভ্রামরী-কুম্ভক সিদ্ধ হইয়া থাকে। ভ্রামরীকুম্ভকে সিদ্ধি লাভ করিলে সাধক সমাধিসিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন ॥ ৮১ ॥

মূর্চ্ছাকুম্ভক।—প্রথমতঃ অক্লেশে পূর্ব্বকথিত বিধানে কুম্ভকের আচরণ করত যাবতীয় বিষয় হইতে চিত্তকে প্রতিনিবৃত্ত করিবে। তৎপরে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশে আজ্ঞাপুরনামক যে দ্বিদল শুক্লপদ্ম আছে, তাহাতে ঐ চিত্তকে সংযোজিত হইয়া ঐ কমলস্থিত পরমাত্মাকে লয় করিবে। ইহাকেই মূর্চ্ছাকুম্ভক কহে। এই কুম্ভক দ্বারা পরমানন্দ জন্মিয়া থাকে ॥ ৮২ ॥

কেবলীকুম্ভক।—শ্বাসবায়ুর বহির্গমন ও প্রবেশকালে "হং" ও "সং" উচ্চারিত হয় অর্থাৎ যৎকালে শ্বাসানিল নিষ্ক্রান্ত হয়, সেই সময়ে হংকার এবং যে কালে শ্বাসবায়ু দেহমধ্যে প্রবিষ্ট হয়, তখন সংকার সমুচ্চারিত

মূলাধারে যথা হংসস্তথা হি হৃদিপঙ্কজে।
তথা নাসাপুটদ্বন্দ্বে ত্রিবিধং সঙ্গমাগমম্ ॥ ৮৪ ॥
ষণ্ণবত্যঙ্গুলীমানং শরীরং কর্ম্মরূপকম্।
দেহাদ্বহির্গতো বায়ুঃ স্বভাবো দ্বাদশাঙ্গুলিঃ ॥ ৮৫ ॥
গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্যা ভোজনে বিংশতিস্তথা।
চতুর্ব্বিংশাঙ্গুলীঃ পান্থো নিদ্রায়াং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ।
মৈথুনে ষট্‌ত্রিংশদুক্তং ব্যায়ামে চ ততোঽধিকম্ ॥ ৮৬ ॥
স্বভাবেঽস্য গতেন্যূনে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে।
আয়ুঃক্ষয়োঽধিকে প্রোক্তো মারুতে চান্তরাদ্‌গতে ॥ ৮৭ ॥

হইয়া থাকে। হংকারকে শিবতুল্য এবং সঃকারকে শক্তিতুল্য জানিবে। হংসঃ ও সোঽহং এই শব্দযুগল এক। এই পরমপুরুষ ও প্রকৃতিময় শব্দই অজপা গায়ত্রী বলিয়া অভিহিত। সাধক অহর্নিশির মধ্যে একবিংশতি সহস্র ষট্‌শতবার এই গায়ত্রী জপ করেন অর্থাৎ এক দিবস ও রজনীর মধ্যে শ্বাসবায়ু ২১৬০০ বার নিষ্ক্রান্ত ও প্রবিষ্ট হয় ॥ ৮৩ ॥

মূলাধার অর্থাৎ গুহ্য ও উপস্থমূলের মধ্যভাগ, হৃদয়কমল অর্থাৎ অনাহতনামক পদ্ম এবং নাসাপুটযুগল অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়, এই স্থানত্রয় দ্বারা হংসরূপ অজপাজপ হয়, অর্থাৎ এই তিন স্থান দ্বারাই শ্বাসবায়ুর প্রবেশ ও নির্গম হইয়া থাকে ॥ ৮৪ ॥

এই শ্বাসবায়ুর বহির্ভাগে গতির ক্রিয়ারূপ পরিমাণ ষণ্ণবতি অঙ্গুলি। ইহার স্বভাবতঃ বহির্দ্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশাঙ্গুলি, গায়নে ইহার পরিমাণ ষোড়শ অঙ্গুলি, ভোজনে বিংশতি অঙ্গুলি, পথপর্যটনে চব্বিশ অঙ্গুলি, নিদ্রাসময়ে ত্রিংশৎ অঙ্গুলি, মৈথুনে ছত্রিশ অঙ্গুলি এবং ব্যায়ামে ইহার পরিমাণ তদপেক্ষা অধিকতর হইয়া থাকে ॥ ৮৫—৮৬ ॥

শ্বাসবায়ুর স্বভাবতঃ বহির্দ্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলি,

তস্মাৎ প্রাণে স্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে।
বায়ুনা ঘটসংবন্ধো ভবেৎ কেবলকুম্ভকঃ ॥ ৮৮ ॥
যাবজ্জীবো জপেন্মন্ত্রমজপাসংখ্যকেবলম্
অদ্যাবধি ধৃতং সংখ্যাবিভ্রমং কেবলীকৃতে ॥ ৮৯ ॥
অতএব হি কর্ত্তব্যঃ কেবলীকুম্ভকো নরৈঃ।
কেবলী চাজপা সংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোন্মনী ॥ ৯০ ॥
নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য কেবলং কুম্ভকঞ্চরেৎ।
একাদিকচতুঃষষ্টিং ধারয়েৎ প্রথমে দিনে ॥ ৯১ ॥
কেবলীমষ্টধা কুর্য্যাদ্ যামে যামে দিনে দিনে।
অথবা পঞ্চধা কুর্য্যাদ্যথা তৎ কথয়ামি তে ॥ ৯২ ॥

ইহা পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে। ঐ বারো অঙ্গুলির অপেক্ষা ন্যূন হইলে পরমায়ুবৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, কিন্তু ঐ দ্বাদশ অঙ্গুলি অপেক্ষা অধিক হইলে পরমায়ু ক্ষয় হয় ॥ ৮৭ ॥

যে পর্য্যন্ত শরীরমধ্যে প্রাণবায়ু অবস্থান করে, সে পর্য্যন্ত কোনরূপেই মৃত্যু হইবার সম্ভাবনা নাই। কুম্ভকসাধনবিষয়ে প্রাণবায়ুই মূল কারণ ॥ ৮৮ ॥

জীব দেহধারণ করিয়া যাবৎ বাঁচিয়া থাকে, তাবৎ যথাপরিমিত সংখ্যায় অজপামন্ত্র জপ করে। দেহমধ্যে প্রাণবায়ুর সংসর্গেই কেবলীকুম্ভক সম্পন্ন হয়। ইহাতে কেবল কুম্ভক মাত্রই আছে, কিন্তু পূরক বা রেচক নাই ॥ ৮৯—৯০ ॥

নাসাপুটদ্বয় দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক কেবলকুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে। প্রথম দিবসে এই কুম্ভসাধন করিতে হইলে এক অবধি চতুঃষষ্টিবার পর্য্যন্ত শ্বাসবায়ু ধারণ করা কর্ত্তব্য ॥ ৯১ ॥

এই কেবলীকুম্ভক প্রতিদিন অষ্ট প্রহরে অষ্টবার সাধন করিতে অসমর্থ হইলে প্রত্যহ পঞ্চবার সাধন করিবে অর্থাৎ প্রাতঃকালে, এবং রাত্রিশেষে

প্রাতর্মধ্যাহ্নসায়াহ্নমধ্যে রাত্রিচতুর্থকে।
ত্রিসন্ধ্যমথবা কুর্য্যাৎ সমমানে দিনে দিনে ॥ ৯৩ ॥
পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্বারৈকঞ্চ দিনে তথা।
অজপাপরিমাণঞ্চ যাবৎ সিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৯৪ ॥
প্রাণায়ামং কেবলীঞ্চ তদা বদতি যোগবিৎ।
কুম্ভকে কেবলাসিদ্ধৌ কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে ॥ ৯৫ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগপ্রকরণে
প্রাণায়ামপ্রয়োগো নাম পঞ্চমোপদেশঃ ॥ ৫ ॥

সাধন করিবে। এতদ্ভিন্ন প্রভাতে, মধ্যাহ্নে ও সন্ধ্যাকালে, এই তিনকালে সমানসংখ্যায় সাধন করিবে ॥ ৯২—৯৩ ॥

যে পর্য্যন্ত এই কেবলীকুম্ভক সিদ্ধ না হয়, সে পর্য্যন্ত প্রতিদিন অজপাজপের পরিমাণ এক বা পঞ্চবার ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি করিবে ॥ ৯৪ ॥

যে সাধক কেবলীকুম্ভক সাধন করিতে পারেন, তিনিই প্রকৃত যোগবিৎ। কেবলকুম্ভক সিদ্ধ হইলে পৃথিবীতে কোন অসাধ্য কর্ম্ম থাকে না ॥ ৯৫ ॥

ষষ্ঠোপদেশ

ধ্যানযোগ

ঘেরণ্ড উবাচ।

স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানস্য ত্রিবিধং বিদুঃ।
স্থূলং মূর্ত্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা।
সূক্ষ্মং বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলী পরদেবতা ॥ ১ ॥

স্থূলধ্যান

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েৎ সুধাসাগরমুত্তমম্।
তন্মধ্যে রত্নদ্বীপন্তু সুরত্নবালুকাময়ম্ ॥ ২ ॥

অনন্তর ধ্যানযোগ কথিত হইতেছে।—ঘেরণ্ড কহিলেন, ধ্যান ত্রিবিধ; —স্থূলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান এবং সূক্ষ্মধ্যান। যাহা দ্বারা মূর্ত্তিমান্ অভীষ্টদেবকে কিংবা পরমগুরুকে স্মরণ করা যায়, তাহাকে স্থূলধ্যান বলে; যাহাতে তেজোময় ব্রহ্মকে চিন্তা করা যায়, তাহাকে জ্যোতির্ধ্যান এবং যে ধ্যান দ্বারা সূক্ষ্ম বিন্দুময় ব্রহ্ম ও পরমদেবতা কুলকুণ্ডলিনী-শক্তি প্রত্যক্ষ হন, তাহাকে সূক্ষ্মধ্যান কহে ॥ ১ ॥

স্থূলধ্যান।—যোগী নেত্রনিমীলন পূর্ব্বক স্বকীয় হৃদয়ে এইরূপ চিন্তা করিবে যে, অত্যুত্তম সুধাসাগর বর্ত্তমান রহিয়াছে। সেই সাগরমধ্যে একটি রত্নময় দ্বীপ সুশোভিত। সেই দ্বীপে রত্নময় বালুকারাশি চারিদিকে বিস্তৃত হইয়া অনুপম শোভা বর্দ্ধন করিতেছে ॥ ২ ॥

চতুর্দ্দিক্ষু নীপতরুর্বহুপুষ্পসমন্বিতঃ।
নীপোপবনসঙ্কুলে বেষ্টিতং পরিখা ইব ॥ ৩ ॥
মালতীমল্লিকা-জাতী-কেশরৈশ্চম্পকৈস্তথা।
পারিজাতৈঃ স্থলৈঃ পদ্মৈর্গন্ধামোদিতদিঙ্মুখৈঃ ॥ ৪ ॥
তন্মধ্যে সংস্মরেদ্‌যোগী কল্পবৃক্ষং মনোহরম্‌।
চতুঃশাখাচতুর্ব্বেদং নিত্যপুষ্পফলান্বিতম্‌ ॥ ৫ ॥
ভ্রমরাঃ কোকিলাস্তত্র গুঞ্জন্তি নিগদন্তি চ।
ধ্যায়েত্তত্র স্থিরো ভূত্বা মহামাণিক্যমণ্ডপম্‌ ॥ ৬ ॥

রত্নদ্বীপের চারিদিকে কদম্ববৃক্ষসকল অনির্ব্বনীয় শোভা সম্পাদন করিতেছে। অসংখ্য কদম্বকুসুম প্রস্ফুটিত হইয়া বৃক্ষসমূহের শোভা সংবর্দ্ধন করিতেছে। কদম্ববনের চতুর্দ্দিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী নাগকেশর, বকুল, পারিজাত, স্থলপঙ্কজ প্রভৃতি নানাবিধ তরুর মূল পরিখার ন্যায় ঐ দ্বীপকে পরিবেষ্টিত করিয়া আছে। ঐ সমস্ত বৃক্ষের সুগন্ধি পুষ্পসমূহের সুগন্ধে দিঙ্মণ্ডল সুগন্ধযুক্ত হইতেছে ॥ ৩-৪ ॥

সাধক মনে মনে এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ বনের মধ্যস্থলে মনোহর কল্পবৃক্ষ সুশোভিত আছে। ঐ বৃক্ষের চারিটি শাখা, সেই শাখাচতুষ্টয় চারিটি বেদস্বরূপ; ঐ বৃক্ষের শাখাসমূহে সদ্যোজাত কুসুম ও পুষ্পরাশি শোভা পাইতেছে ॥ ৫ ॥

ঐ বৃক্ষের শাখায় ভ্রমরকুল গুন্‌ গুন্‌ স্বরে গান করিতেছে এবং কোকিলকুল বিটপোপরি সমাসীন হইয়া কুহু কুহু রবে চিত্ত হরণ করিতেছে। সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ কল্পতরুর মূলভাগে মহামাণিক্যনির্ম্মিত একটি মণ্ডপ শোভা ধারণ করিতেছে ॥ ৬ ॥

তন্মধ্যে তু স্মরেদ্‌যোগী পর্য্যঙ্কং সুমনোহরম্‌।
তত্রেষ্টদেবতাং ধ্যায়েদ্‌যদ্ধ্যানং গুরুভাষিতম্‌ ॥ ৭ ॥
যস্য দেবস্য যদ্রূপং যথা ভূষণবাহনম্‌।
তদ্রূপং ধ্যায়তে নিত্যং স্থূলধ্যানমিদং বিদুঃ ॥ ৮ ॥

প্রকারান্তর।

সহস্রারে মহাপদ্মে কর্ণিকায়াং বিচিন্তয়েৎ।
বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈর্দলসংযুতম্‌ ॥ ৯ ॥
শুক্লবর্ণং মহাতেজো দ্বাদশৈর্বীজভাষিতম্‌।
হসক্ষমলবরযুং হসখফ্রেং যথাক্রমম্‌ ॥ ১০ ॥
তন্মধ্যে কর্ণিকায়াস্তু অকথাদিরেখাত্রয়ম্‌।
হলক্ষকোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ত্ততে ॥ ১১ ॥

সেই মণ্ডপের মধ্যভাগে মনোরম পর্য্যঙ্ক বিরাজিত রহিয়াছে। সেই পর্য্যঙ্কের উপরিভাগে নিজ পরম অভীষ্টদেব শোভিত রহিয়াছেন। গুরুদেব যেরূপ অভীষ্টদেবের ধ্যান, রূপ, ভূষণ, বাহন প্রভৃতির উপদেশ দিয়াছেন, সাধক সেইরূপই ধ্যান করিবেন; ইহাকেই স্থূলধ্যান কহে ॥ ৭—৮ ॥

অন্যবিধ স্থূলধ্যান কথিত হইতেছে—ব্রহ্মরন্ধ্রে সহস্রার নামে একটি সহস্রদল কমল বিরাজিত রহিয়াছে। সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ পদ্মের বীজকোষাভ্যন্তরে আর একটি দ্বাদশদল পদ্ম সুশোভিত রহিয়াছে। ঐ দ্বাদশদল কমল শুভ্রবর্ণ ও পরমতেজঃসম্পন্ন। ঐ কমলের দ্বাদশদলে যথাক্রমে হ স ক্ষ ম ল ব র যুং হ স খ ফ্রেং এই দ্বাদশ বীজ বিরাজিত আছে ॥ ৯—১০ ॥

এই দ্বাদশদলকমলের কর্ণিকাতে অ ক থ এই বর্ণত্রয়ে রেখাত্রয় ও হ ল ক্ষ এই বর্ণত্রয়ে কোণ সংযুক্ত রহিয়াছে এবং মধ্যস্থলে প্রণব বর্ত্তমান আছে ॥ ১১ ॥

নাদবিন্দুময়ং পীঠং ধ্যায়েত্তত্র মনোহরম্।
তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাদুকা তত্র বর্ত্ততে ॥ ১২ ॥
ধ্যায়েত্তত্র গুরুং দেবং দ্বিভুজঞ্চ ত্রিলোচনম্।
শ্বেতাম্বরধরং দেবং শুক্লগন্ধানুলেপনম্ ॥ ১৩ ॥
শুক্লপুষ্পময়ং মাল্যং রক্তশক্তিসমন্বিতম্।
এবংবিধ গুরুধ্যানং স্থূলধ্যানং প্রসিধ্যতি ॥ ১৪ ॥

সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, ঐ স্থলে মনোহর নাদবিন্দুময় একটি পীঠ সুশোভিত আছে। ঐ পীঠের উপরিভাগে দুইটি হংস বর্ত্তমান আছে এবং ঐ স্থানে পাদুকা বিদ্যমান রহিয়াছে ॥ ১২ ॥

সাধক চিন্তা করিবেন যে, ঐ স্থানে গুরুদেব বিরাজিত আছেন। তিনি দ্বিভুজ, দ্বিনেত্র ও শুক্লাম্বরধারী। তাঁহার দেহ শুক্লগন্ধদ্রব্যে রঞ্জিত এবং তাঁহার গলদেশে শুভ্র পুষ্পমালা শোভিত আছে। তাঁহার বামভাগে রক্তবর্ণা শক্তি শোভাবর্দ্ধন করিতেছেন। এই প্রকারে গুরুর ধ্যান করিলেই স্থূলধ্যান সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ১৩—১৪ ॥ *

---

* বিশ্বসারতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে—প্রাতঃ শিরসি শুক্লেহব্জে দ্বিনেত্রং দ্বিভুজং গুরুম্। বরাভয়করং শান্তং স্মরেত্তন্নামপূর্ব্বকম্ ॥

অর্থাৎ মস্তকোপরিভাগে যে শুক্লবর্ণ পদ্ম সুশোভিত আছে, যোগী প্রভাতে সেই পদ্মে গুরুদেবকে চিন্তা করিবেন। তিনি শান্ত, দ্বিভুজ ও দ্বিনেত্র, তাঁহার হস্তে বর ও অভয় বর্ত্তমান আছে। এই প্রকার চিন্তাই স্থূলধ্যান বলিয়া অভিহিত। কঙ্কালমালিনীতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে—

সহস্রদলপদ্মস্থং অন্তরাত্মানমুজ্জ্বলম্। তস্যোপরি নাদবিন্দোর্মধ্যে সিংহাসনোজ্জ্বলে। তত্র নিজগুরুং নিত্যং রজতাচলসন্নিভম্। বীরাসন সমাসীনং সর্ব্বাভরণভূষিতম্। শুক্লমাল্যাম্বরধরং বরদাভয়পাণিনম্। বামোরুশক্তিসহিতং কারুণ্যেনাবলোকিতম্। প্রিয়য়া সব্যহস্তেন ধৃতচারুকলেবরম্। বামেনোৎপলধারিণ্যা রক্তাভরণভূষয়া। জ্ঞানানন্দসমাযুক্তং স্মরেত্তন্নামপূর্ব্বকম্ ॥

জ্যোতির্ধ্যান।

ঘেরণ্ড উবাচ।

কথিতং স্থূলধ্যানন্তু তেজোধ্যানং শৃণুষ্ব মে।
যদ্ধ্যানেন যোগসিদ্ধিরাত্মপ্রত্যক্ষমেব চ ॥ ১৫ ॥

অনন্তর জ্যোতির্ধ্যান।—ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! স্থূলধ্যান কথিত হইল, অধুনা তেজোধ্যান (জ্যোতির্ধ্যান) শ্রবণ কর। এই ধ্যান দ্বারা যোগসিদ্ধি ও আত্মপ্রত্যক্ষশক্তি জন্মিয়া থাকে ॥ ১৫ ॥

অর্থাৎ সাধক এইরূপ ভাবনা করিবে যে, সহস্রদলকমলে তেজঃশালী অন্তরাত্মা অধিষ্ঠিত আছেন, তদুপরি নাদবিন্দুর মধ্যে সমুজ্জ্বল সিংহাসন শোভা পাইতেছে। সেই সিংহাসনে স্বীয় অভীষ্টদেব বিরাজ করিতেছেন, তিনি বীরাসনে উপবিষ্ট। তাঁহার দেহ রজতভূধরের ন্যায় শুক্ল, তিনি নানাবিধ অলঙ্কারে বিভূষিত এবং শুক্লমাল্য ও শুক্লবস্ত্রধারী। তাঁহার হস্তে বরাভয় বর্ত্তমান আছে। তাঁহার বাম উরুর উপরে শক্তি উপবিষ্ট রহিয়াছেন, গুরুদেব কৃপাদৃষ্টিতে চারিদিকে দৃষ্টিনিক্ষেপ করিতেছেন, প্রিয়তমা শক্তি বামহস্তে তাঁহার মনোহর শরীর ধারণ করিয়াছেন। সেই শক্তির বামকরে রক্তকমল এবং তিনি রক্তবর্ণ অলঙ্কারে বিভূষিতা। এইরূপে সেই জ্ঞানানন্দযুক্ত গুরুর নামচিন্তন পূর্ব্বক তাঁহাকে ধ্যান করিবে। ইহাকেই স্থূলধ্যান বলে।

নীলতন্ত্রে কথিত আছে যে—

"সহস্রদলপঙ্কজে সকলশীতরশ্মিপ্রভং
বরাভয়করাম্বুজং বিমলগন্ধপুষ্পোক্ষিতম্।
প্রসন্নবদনেক্ষণং সকলদৈবতরূপিণং
স্মরেচ্ছিরসি হংসগং তদভিধানপূর্ব্বকং গুরুম্॥"

অর্থাৎ মস্তকের উপরে যে সহস্রদল পদ্ম আছে, তথায় হংসোপরি সমাসীন গুরুদেবকে চিন্তা করিবে; তিনি পূর্ণচন্দ্রের সদৃশ শ্বেতবর্ণ, তাঁহার দেহ বিমলগন্ধ ও কুসুমবাসে সুবাসিত; তাঁহার বদন প্রসন্ন, তিনি

মূলাধারে কুণ্ডলিনী ভুজগাকাররূপিণী।
জীবাত্মা তিষ্ঠতি তত্র প্রদীপকলিকাকৃতিঃ।
ধ্যায়েত্তেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধ্যানং পরাপরম্ ॥ ১৬ ॥
ভ্রুবোর্মধ্যে মনোর্দ্ধে চ যত্তেজঃ প্রণবাত্মকম্।
ধ্যায়েজ্জ্বালাবলীযুক্তং তেজোধ্যানং তদেব হি ॥ ১৭ ॥

সূক্ষ্মধ্যান

ঘেরণ্ড উবাচ।

তেজোধ্যানং শ্রুতং চণ্ড সূক্ষ্মধ্যানং বদাম্যহম্।
বহুভাগ্যবশাদ্‌যস্য কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবেৎ ॥ ১৮ ॥
আত্মনঃ সহযোগেন নেত্ররন্ধ্রাদ্বিনির্গতা।
বিহরেদ্‌রাজমার্গে চ চঞ্চলত্বান্ন দৃশ্যতে ॥ ১৯ ॥

মূলাধার অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যস্থলে কুণ্ডলিনী সর্পাকারে বিরাজমান আছেন। ঐ স্থানে জীবাত্মা দীপকলিকার ন্যায় অবস্থিত; তথায় জ্যোতির্ম্ময় ব্রহ্মের ভাবনা করিতে হইবে। ইহাকেই তেজোধ্যান বা জ্যোতির্ধ্যান বলে ॥ ১৬ ॥

অন্যবিধ তেজোধ্যান কথিত হইতেছে।—ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে ও মনের ঊর্দ্ধভাগে যে ওঙ্কারময় শিখামালাযুক্ত জ্যোতিঃ বর্ত্তমান আছে, সেই জ্যোতিকে ব্রহ্মজ্ঞান করিয়া ধ্যান করিবে। ইহাকেও তেজোধ্যান বা জ্যোতির্ধ্যান বলে ॥ ১৭ ॥

অনন্তর সূক্ষ্মধ্যান।—ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! জ্যোতির্ধ্যান অবধান করিলে, অধুনা সূক্ষ্মধ্যান বলিতেছি, শ্রবণ কর। বহুভাগ্যবশে সাধকের কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিতা হইয়া আত্মার সহিত মিলিত হন ও নয়নচ্ছিদ্রপথে বিনির্গত হইয়া ঊর্দ্ধদেশস্থ রাজমার্গসংজ্ঞক স্থলে পরিভ্রমণ

সকলদেবতারূপী, তাঁহার হস্তে বর, অভয় ও পদ্ম সুশোভিত। এইরূপে গুরুদেবকে ধ্যান করাকেই স্থূলধ্যান বলে।

শাম্ভবীমুদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি।
সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্ ॥ ২০ ॥
স্থূলধ্যানাচ্ছতগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে।
তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২১ ॥

ঘেরণ্ড উবাচ।

ইতি তে কথিতং চণ্ড ধ্যানযোগঃ সুদুর্ল্লভঃ।
আত্মসাক্ষাদ্ভবেৎ যস্মাত্তস্মাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২২ ॥
ইতি শ্রীঘেরণ্ড-সংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগে
সপ্তমসাধনে ধ্যানযোগে নাম ষষ্ঠোপদেশঃ ॥ ৬ ॥

করেন। ভ্রমণকালে সূক্ষ্মত্ব ও চঞ্চলতা নিবন্ধন ধ্যানযোগ দ্বারা সেই কুণ্ডলিনীকে অবলোকন করিতে পারা যায় না ॥ ১৮—১৯ ॥

যোগী শাম্ভবী মুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া কুণ্ডলিনীকে ধ্যান করিবে। ইহাকেই সূক্ষ্মধ্যান বলে। এই ধ্যান অতি গোপনীয় এবং ইহা অমরগণের পক্ষেও দুর্লভ ॥ ২০ ॥

স্থূলধ্যান হইতে জ্যোতির্ধ্যান শতগুণে শ্রেষ্ঠতর এবং জ্যোতির্ধ্যান হইতে সূক্ষ্মধ্যান লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ ॥ ২১ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! এই আমি ত্বৎসকাশে দুর্ল্লভ ধ্যানযোগ কীর্ত্তন করিলাম; যেহেতু, ইহা হইতে আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়, এই জন্য এই ধ্যান সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিবে ॥ ২২ ॥

ইতি ধ্যানযোগ নামক ষষ্ঠ উপদেশ সমাপ্ত।

সপ্তমোপদেশঃ।

সমাধিযোগ

ঘেরণ্ড উবাচ।

সমাধিশ্চ পরো যোগো বহুভাগ্যেন লভ্যতে।
গুরোঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুরুভক্তিতঃ ॥ ১ ॥
বিদ্যাপ্রতীতিঃ স্বগুরুপ্রতীতিরাত্মপ্রতীতির্মনসঃ প্রবোধঃ।
দিনে দিনে যস্য ভবেৎ স যোগী সুশোভনাভ্যাসমুপৈতি সদ্যঃ ॥ ২ ॥
ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি।
সমাধিং তদ্বিজানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ ॥ ৩ ॥
অহং ব্রহ্ম ন চান্যোঽস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্।
সচ্চিদানন্দরূপোঽহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্ ॥ ৪ ॥

বহু সৌভাগ্যপ্রভাবে সমাধিনামক উৎকৃষ্ট যোগলাভ হয়। গুরুর কৃপা ও প্রসন্নতা হইলে এবং তাঁহার প্রতি স্থির। ভক্তি থাকিলেই সমাধিযোগ লাভ হইয়া থাকে ॥ ১ ॥

দিন দিন বিদ্যা, গুরু এবং আত্মার প্রতি যাঁহার বিশ্বাস জন্মে ও দিন দিন যাঁহার মনের প্রবোধ হইতে থাকে, সমাধিযোগ সাধনে সেই সাধক পুরুষই প্রকৃত অধিকারী ॥ ২ ॥

শরীর হইতে মনকে ভিন্ন করিয়া পরমাত্মার সহিত একীভাবাপন্ন করাকেই সমাধি কহে। এই সমাধি দ্বারাই মুক্তিলাভ হয় ॥ ৩ ॥

যে সাধকপুরুষ সমাধিযোগ সাধন করেন, তাঁহার এইরূপ জ্ঞান জন্মে যে, আমি স্বয়ং ব্রহ্ম, আমি জড়পদার্থ নহি, আমি ব্রহ্মতুল্য, আমি শোকভাক্ নহি, আমি সচ্চিদানন্দমূর্ত্তি, আমি স্বভাবতঃ সর্ব্বদাই মুক্ত ॥ ৪ ॥

শাম্ভব্যা চৈব খেচর্য্যা ভ্রামর্য্যা যোনিমুদ্রয়া।
ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্ব্বিধা ॥ ৫ ॥
পঞ্চধা ভক্তিযোগেন মনোমূর্চ্ছা চ ষড়্‌বিধা।
ষড়্‌বিধোঽয়ং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ ॥ ৬ ॥

ধ্যানযোগ-সমাধি

শাম্ভবীং মুদ্রিকাং কৃত্বা আত্মপ্রত্যক্ষমানয়েৎ।
বিন্দুব্রহ্ম সকৃদ্দৃষ্ট্বা মনস্তত্র নিয়োজয়েৎ ॥ ৭ ॥
খমধ্যে কুরু চাত্মানং আত্মমধ্যে চ খং কুরু।
আত্মানং খময়ং দৃষ্ট্বা ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে ॥ ৮ ॥

সমাধিযোগ ষড়্‌বিধ,—ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসানন্দ-যোগসমাধি, লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তিযোগসমাধি এবং রাজযোগ-সমাধি। শাম্ভবী মুদ্রা দ্বারা ধ্যানযোগসমাধি, খেচরীমুদ্রা আশ্রয় করতঃ নাদযোগসমাধি, ভ্রামরীকুম্ভক অবলম্বন পূর্ব্বক রসানন্দযোগসমাধি, যোনিমুদ্রা অবলম্বনে লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তি আশ্রয় করিয়া ভক্তিযোগ সমাধি ও মনোমূর্চ্ছাসংজ্ঞক কুম্ভকের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক রাজযোগসমাধি সংসাধিত হয় ॥ ৫-৬ ॥

প্রথমে শাম্ভবী মুদ্রার আচরণ পূর্ব্বক আত্মপ্রত্যক্ষ করিবে। তদনন্তর বিন্দুময় ব্রহ্ম প্রত্যক্ষ করিয়া সেই বিন্দুস্থলে চিত্ত নিয়োজিত করিবে ॥ ৭ ॥

অনন্তর শিরঃস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যে জীবাত্মাকে আনয়ন পূর্ব্বক শিরঃস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশকে জীবাত্মমধ্যে সমানয়ন করিবে। এইরূপে জীবাত্মাকে পরমাত্মায় লীন করিয়া নিত্যানন্দময় হইবে। ইহার নাম ধ্যানযোগ-সমাধি ॥ ৭-৮ ॥

নাদযোগসমাধি

সাধনাৎ খেচরীমুদ্রা রসনোর্দ্ধগতা সদা।
তদা সমাধিসিদ্ধিঃ স্যাদ্ধিত্বা সাধারণক্রিয়াম্‌॥ ৯ ।

রসানন্দযোগসমাধি

অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুম্ভকং চরেৎ।
মন্দং মন্দং রেচয়েদ্বায়ুং ভৃঙ্গনাদস্ততো ভবেৎ॥ ১০॥
অন্তঃস্থং ভ্রামরীনাদং শ্রুত্বা তত্র মনো লয়েৎ।
সমাধির্জায়তে তত্র আনন্দঃ সোঽহমিত্যতঃ॥ ১১ ।

লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি

যোনিমুদ্রাং সমাসাদ্য স্বয়ং শক্তিময়ো ভবেৎ।
সুশৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি॥ ১২॥

খেচরী মুদ্রার আচরণ পূর্ব্বক রসনা ঊর্দ্ধগামিনী করিবে। এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে অন্যবিধ সাধারণকার্য্য পরিত্যাগ পূর্ব্বক সমাধিসিদ্ধিলাভ হয়। ইহাই নাদযোগসমাধি বলিয়া অভিহিত॥ ৯॥

ভ্রামরীসংজ্ঞক কুম্ভকের আচরণ দ্বারা ধীরে ধীরে শ্বাসবায়ু রেচন করিবে। এই যোগসাধন দ্বারা দেহমধ্যে ভ্রমরের ন্যায় শব্দ শ্রবণ করিতে পারা যায়॥ ১০॥

যে স্থান হইতে ঐ শব্দ সমুত্থিত হয়, মনকে সেই স্থলে নিয়োগ করিবে। ইহাই রসানন্দযোগসমাধি নামে কথিত। এই যোগের আচরণ দ্বারা সোঽহং জ্ঞানের উন্মেষ হইয়া থাকে॥ ১১॥

সাধক পুরুষ পূর্ব্বে যোনিমুদ্রার আচরণ করতঃ আপনাকে শক্তিতুল্য চিন্তা করিবে অর্থাৎ আপনাকে শক্তি এবং পরমাত্মাকে পুরুষ সদৃশ চিন্তা পূর্ব্বক পরমাত্মার সহিত শৃঙ্গাররসে মগ্ন হইয়া বিহার করিবে॥ ১২॥

আনন্দময়ঃ সংভূত্বা ঐক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ।
অহং ব্রহ্মেতি বাদ্বৈতং সমাধিস্তেন জায়তে ॥ ১৩ ॥

ভক্তিযোগসমাধি

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েদিষ্টদেবস্বরূপকম্।
চিন্তয়েদ্ভক্তিযোগেন পরমাহ্লাদপূর্ব্বকম্ ॥ ১৪ ॥
আনন্দাশ্রুপুলকেন দশাভাবঃ প্রজায়তে।
সমাধিঃ সম্ভবেত্তেন সম্ভবেচ্চ মনোন্মনিঃ ॥ ১৫ ॥

রাজযোগসমাধি

মনোমূর্চ্ছাং সমাসাদ্য মন আত্মনি যোজয়েৎ।
পরাত্মনঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৬ ॥

এইরূপ জ্ঞান দ্বারা স্বয়ং আনন্দময় হইবে। তখন ব্রহ্মের সহিত অভিন্নভাব হইয়া থাকে। সেই সমাধিদশায় "অহং ব্রহ্ম" এইরূপ অদ্বৈতজ্ঞানের প্রকাশ হয় ॥ ১৩ ॥

ভক্তিযোগে পরমাহ্লাদ পূর্ব্বক স্বীয় হৃদয়দেশে ইষ্টদেবের স্বরূপ ভাবনা করিবে। এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে আনন্দাশ্রুপাত হয় ও শরীর পুলকিত হয় এবং ইহা দ্বারা চিত্তের উন্মীলন হইয়া থাকে। ইহাকে ভক্তিযোগ-সমাধি বলে ॥ ১৪-১৫ ॥

মনোমূর্চ্ছা নামক কুম্ভকের আচরণ দ্বারা চিত্তকে পরমাত্মার সহিত সম্মিলিত করিবে। এইরূপ পরমাত্মার সংসর্গ হেতু সমাধিসিদ্ধিলাভ হয়। ইহাই রাজযোগসমাধি বলিয়া কথিত ॥ ১৬ ॥

সমাধিযোগমাহাত্ম্য

ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধিং মুক্তিলক্ষণম্ ।
রাজযোগঃ সমাধিঃ স্যাদেকাত্মন্যেব সাধনম্ ।
উন্মনী সহজাবস্থা সর্ব্বে চৈকাত্মবাচকাঃ ॥ ১৭ ॥
জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুর্বিষ্ণুঃ পর্ব্বতমস্তকে ।
জ্বালামালাকুলে বিষ্ণুঃ সর্ব্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ ॥ ১৮ ॥
ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ ।
বৃক্ষগুল্মলতাবল্লীতৃণাদ্যা বারিপর্ব্বতাঃ ।
সর্ব্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ সর্ব্বং পশ্যতি চাত্মনি ॥ ১৯ ॥
আত্মা ঘটস্থচৈতন্যমদ্বৈতং শাশ্বতং পরম্ ।
ঘটাদ্বিভিন্নতো জ্ঞাত্বা বীতরাগো বিবাসনঃ ॥ ২০ ॥

হে চণ্ডকাপালে! এই আমি তোমার সকাশে মুক্তিলক্ষণ সমাধি-যোগ বর্ণন করিলাম। রাজযোগসমাধি, উন্মনী, সহজাবস্থা প্রভৃতি যে কোনরূপ যোগ হউক না, সমস্তই একমাত্র আত্মাকে লক্ষ্য করিয়াই সাধিত হয় ॥ ১৭ ॥

জল, স্থল, গিরিশৃঙ্গ এবং শিখারাশিসমাকুল অগ্নিরাশি প্রভৃতি সর্ব্বত্রই একমাত্র বিষ্ণু বিরাজিত আছেন ; অধিক কি, এই অনন্ত ব্রহ্মাণ্ডই বিষ্ণুময় বলিয়া জানিবে ॥ ১৮ ॥

ভূচর, খেচর প্রভৃতি সমুদায় প্রাণী, বৃক্ষ, গুল্ম, লতা, তৃণাদি, জল এবং পর্ব্বত এই সমস্তই ব্রহ্মস্বরূপ জানিবে। আত্মতত্ত্বজ্ঞ পুরুষ সমস্ত বস্তুই আত্মাতে অবলোকন করিয়া থাকেন ॥ ১৯ ॥

পরমাত্মা ও শরীরস্থ আত্মা অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মায় কোন পার্থক্য নাই, যিনি আত্মাকে এই শরীর হইতে ভিন্ন অবগত হইতে পারেন, তাঁহার সংসারানুরাগ ও বাসনা তিরোহিত হয় ॥ ২০ ॥

এবংবিধঃ সমাধিঃ স্যাৎ সর্ব্বসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ।
স্বদেহে পুত্রদারাদিবান্ধবেষু ধনাদিষু।
সর্ব্বেষু নির্ম্মমো ভূত্বা সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥ ২১ ॥
তত্ত্বং লয়ামৃতং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ।
তাসাং সংক্ষেপমাদায় কথিতং মুক্তিলক্ষণম্ ॥ ২২ ॥
ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধির্দুর্লভঃ পরঃ।
যজ্জ্ঞাত্বা ন পুনর্জ্জন্ম জায়তে ভূবিমণ্ডলে ॥ ২৩ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগসাধনে
সমাধিযোগো নাম সপ্তমোপদেশঃ ॥ ৭ ॥

সর্ব্বসঙ্কল্প পরিত্যাগ করিয়া সমাধিসাধন করা বিধেয়। স্বীয় শরীর, পুত্র, স্ত্রী, বান্ধব, ধনাদি সমস্ত পদার্থেই মমতাবিরহিত হইয়া সমাধির আচরণ করিবে ॥ ২১ ॥

শিব লয়ামৃতাদি নানাবিধ গোপ্য তত্ত্ব কীর্ত্তন করিয়াছেন। তাহা হইতে সারগ্রহণ পূর্ব্বক এই মুক্তিলক্ষণ যোগ অভিহিত হইল ॥ ২২ ॥

হে চণ্ডকাপালে! ত্বৎসকাশে এই পরম দুর্জ্ঞেয় সমাধিযোগ কথিত হইল. ইহা সম্যক্‌রূপে জ্ঞাত হইতে পারিলে এই পৃথিবীতে আর পুনর্জ্জন্ম হয় না ॥ ২৩ ॥

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতা সমাপ্তা।

যোগোপদেশ

পরাশরপ্রোক্ত

মৈত্রেয় উবাচ।

ভগবন্ তমহং যোগং জ্ঞাতুমিচ্ছামি তং বদ।
জ্ঞাতে যত্রাখিলাধারং পশ্যেয়ং পরমেশ্বরম্ ॥ ১ ॥

পরাশর উবাচ।

যথা কেশিধ্বজঃ প্রাহঃ খাণ্ডিক্যায় মহাত্মনে।
জনকায় পুরা যোগং তথাহং কথয়ামি তে ॥ ২ ॥

খাণ্ডিক্য উবাচ।

তন্ত্ব ব্রূহি মহাভাগ যোগং যোগবিদুত্তমম্।
বিজ্ঞাতযোগশাস্ত্রার্থস্ত্বমস্যাং নিমিসংততৌ ॥ ৩ ॥

মৈত্রেয় বলিলেন, হে ভগবন্! যে সকল কর্ম্মের দ্বারা জগৎকারণ পরমেশ্বরকে উপলব্ধি করা যায়, তাহা জানিবার জন্য আমি ইচ্ছুক হইয়াছি। কৃপা করিয়া মৎসকাশে তাহা বিবৃত করুন ॥ ১ ॥

পরাশর বলিলেন, কেশিধ্বজ পূর্ব্বকালে মহাত্মা জনকাত্মজ খাণ্ডিক্যকে যে যোগোপদেশ করিয়াছিলেন, আমি ত্বৎসকাশে তাহাই বিবৃত করিতেছি, তুমি শ্রবণ কর ॥ ২ ॥

খাণ্ডিক্য বলিলেন, হে মহাভাগ কেশিধ্বজ! যোগবিশারদ পণ্ডিত-বর্গের মধ্যে তুমি প্রধান। যোগশাস্ত্রের প্রকৃত তাৎপর্য্য নিমিবংশের মধ্যে একমাত্র তুমিই বিদিত আছ। সুতরাং তুমি মৎসকাশে সেই যোগশাস্ত্র বিবৃত কর ॥ ৩ ॥

কেশিধ্বজ উবাচ

যোগস্বরূপং খাণ্ডিক্য শ্রূয়তাং গদতো মম।
যত্র স্থিতো ন চ্যবতে প্রাপ্য ব্রহ্মলয়ং মুনিঃ ॥ ৪ ॥
মন এব মনুষ্যাণাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ।
বন্ধস্য বিষয়াসঙ্গি মুক্তের্নির্ব্বিষয়ং তথা ॥ ৫ ॥
বিষয়েভ্যঃ সমাহৃত্য বিজ্ঞানাত্মা মনো মুনিঃ।
চিন্তয়েন্মুক্তয়ে তেন ব্রহ্মভূতং পরেশ্বরম্ ॥ ৬ ॥
আত্মভাবং নয়ত্যেবং তদ্‌ব্রহ্ম ধ্যায়িনঃ মুনে।
বিকার্য্যমাত্মনঃ শক্ত্যা লোহমাকর্ষকো যথা ॥ ৭ ॥

কেশিধ্বজ বলিলেন, হে খাণ্ডিক্য! আমি তোমার নিকট যোগের প্রকৃত স্বরূপ বিবৃত করিতেছি, শ্রবণ কর। এই যোগাবলম্বন করিয়াই ঋষিরা মুক্তিলাভ করিয়া থাকেন; তাঁহারা আর পুনরায় সংসারে পতিত হন না ॥ ৪ ॥

হে মহর্ষে! মানবের মনই বন্ধ ও মোক্ষের হেতু। যৎকালে মন বিষয়াসক্ত হয়, তৎকালেই উহা সংসার-বন্ধনের হেতু হইয়া থাকে। আবার যখন মন বিষয়বাসনারহিত হইয়া থাকে, তখনই মুক্তির হেতু হয় ॥ ৫ ॥

তত্ত্বজ্ঞানযুক্ত ঋষি বিষয়বাসনা হইতে মনকে আকর্ষণ করতঃ তাহার দ্বারাই অর্থাৎ ঐ মন দ্বারাই মুক্তিলাভের জন্য ব্রহ্মস্বরূপ পরমেশ্বরকে চিন্তা করিবেন ॥ ৬ ।

স্বীয় শক্তি দ্বারা চুম্বক যেমন বিকারী লৌহকে আকর্ষণ করিয়া থাকে, সেইরূপ পরমব্রহ্মও ধ্যানী ব্যক্তিকে আপনার সহিত একীভূত করিয়া থাকেন ॥ ৭ ॥

আত্মপ্রযত্নসাপেক্ষা বিশিষ্টা যা মনোগতিঃ।
তস্যা ব্রহ্মণি সংযোগো যোগ ইত্যভিধীয়তে॥ ৮॥
এবমত্যন্তবৈশিষ্ট্যযুক্তধর্ম্মোপলক্ষণঃ।
যস্য যোগঃ স বৈ যোগী মুমুক্ষুরভিধীয়তে॥ ৯॥
যোগযুক্ প্রথমং যোগী যুঞ্জমানো বিধীয়তে।
বিনিষ্পন্নসমাধিস্তু পরং ব্রহ্মোপলব্ধিমান্ ১০॥
যদ্যন্তরায়দোষেণ দূষ্যতে নাস্য মানসম্।
জন্মান্তরৈরভ্যসতো মুক্তিঃ পূর্ব্বস্য জায়তে॥ ১১॥

আত্ম-প্রযত্ন-সাপেক্ষ (যম নিয়ম প্রভৃতি অষ্টাঙ্গযোগ) সত্ত্বগুণ-সম্পন্ন মনোবৃত্তির সহিত পরমব্রহ্মের সংযোগই যোগশব্দে কথিত হয়॥ ৮॥

উক্ত বিশিষ্ট লক্ষণযুক্ত গুণ যে সাধকে বিদ্যমান আছে, তিনিই যোগী এবং মোক্ষকামী বলিয়া কথিত হন॥ ৯॥

যে ব্যক্তি প্রথম যোগ অভ্যাসে রত হন, তখন তাঁহাকে যোগযুক্ বলা হইয়া থাকে। আবার যিনি অনেকাংশে যোগাভ্যস্ত হইয়াছেন, তাঁহাকে যুঞ্জান শব্দে অবিহিত করা হয়। আর যৎকালে সাধকের পরমব্রহ্মের সাক্ষাৎকার ঘটে, তৎকালে তাঁহাকে বিনিষ্পন্নসমাধি নামে অভিহিত করা হয়॥ ১০॥

যদি অন্তরায় * জন্য সাধকের মন দূষিত হইয়া না উঠে, তবে যোগযুক্ সাধক যোগাভ্যাস দ্বারা ইহজন্মে না হইলেও জন্মান্তরেও মুক্তিলাভ করিতে সমর্থ হন॥ ১১॥

---

* অন্তরায় শব্দে প্রমাদ, আলস্য, উৎকট ব্যাধি, অব্যবস্থিতচিত্ততা, স্থানসন্দেহ, ভ্রান্তিদর্শন, দৌর্ব্বল্য, দুঃখ, বিষয়লোলুপতা, অশ্রদ্ধা প্রভৃতি।

বিনিষ্পন্নসমাধিস্তু মুক্তিং তত্রৈব জন্মনি।
প্রাপ্নোতি যোগী যোগাগ্নিদগ্ধকর্ম্মচয়োঽচিরাৎ ॥ ১২ ॥
ব্রহ্মচর্য্যমহিংসা চ সত্যাস্তেয়াপরিগ্রাহান্।
সেবেত যোগী নিষ্কামো যোগ্যতাং স্বমনো নয়ন্ ॥ ১৩ ॥
স্বাধ্যায়শৌসন্তোষতপাংসি নিয়মাত্মবান্।
কুর্ব্বীত ব্রহ্মণি তথা পরস্মিন্ প্রবণং মনঃ ॥ ১৪ ॥
এতে যমাঃ সনিয়মাঃ পঞ্চ পঞ্চ প্রকীর্ত্তিতাঃ।
বিশিষ্টফলদা কাম্যা নিষ্কামাণাং বিমুক্তিদাঃ ॥ ১৫ ॥
একং ভদ্রাসনাদীনাং সমাস্থায় গুণৈর্য্যুতঃ।
যমাখ্যৈর্নিয়মাখ্যৈশ্চ যুঞ্জীত নিয়তো যতিঃ ॥ ১৬ ॥

বিনিষ্পন্ন-সমাধি যোগী ইহজন্মেই মুক্তিলাভ করিয়া থাকেন। কারণ, তাঁহার শুভ ও অশুভ নিখিল কর্ম্মই যোগানল দ্বারা দগ্ধীভূত হয় ॥ ১২ ॥

ব্রহ্মচর্য্য, অহিংসা, সত্য, অস্তেয় এবং অপরিগ্রহ,—নিষ্কামভাবে এই পাঁচটির নিয়ত আচরণ দ্বারা নিজ মনকে ব্রহ্মপ্রবণতার উপযুক্ত করিয়া তোলা সকল সাধক ব্যক্তিরই একান্ত কর্ত্তব্য ॥ ১৩ ॥

বেদাধ্যয়ন, শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা এবং ব্রহ্মপরায়ণতা—এই পঞ্চবিধ নিয়মও যোগী ব্যক্তি প্রতিপালন করিবেন ॥ ১৪ ॥

আমি ত্বৎসকাশে পঞ্চবিধ যম এবং পঞ্চবিধ নিয়ম বর্ণন করিলাম। যে সকল সাধক কামনা লইয়া এই যম ও নিয়ম প্রতিপালন করেন, তাঁহারা বিশেষ ফললাভ করেন সন্দেহ নাই; কিন্তু যে সকল সাধক নিষ্কাম ভাবে এই সকল প্রতিপালন করেন, তাঁহারা মুক্তিলাভের অধিকারী হইয়া থাকেন ॥ ১৫ ॥

সাধক এই ভাবে যম-নিয়ম প্রভৃতি গুণযুক্ত হইয়া ভদ্রাসন প্রভৃতি

প্রাণাখ্যমনিলং বশ্যমভ্যাসাৎ কুরুতে তু যৎ ॥
প্রাণায়ামঃ স বিজ্ঞেয়ঃ সবীজোঽবীজ এব চ ॥ ১৭ ॥
পরস্পরেণাভিভবং প্রাণাপানৌ যদানিলৌ।
কুরুতঃ সদ্বিধানেন তৃতীয়ঃ সংযমাৎ তয়োঃ ॥ ১৮ ॥
তস্য চালম্বনবতঃ স্থূলং রূপং দ্বিজোত্তম।
আলম্বনমনন্তস্য যোগিনোঽভ্যসতঃ স্মৃতম্ ॥ ১৯ ॥

আসনের * যে কোন একটি অবলম্বন করিয়া যথানিয়মে যোগাভ্যাস করিবেন ॥ ১৬ ॥

যে অভ্যাসের দ্বারা প্রাণবায়ুকে বশীভূত করিতে সমর্থ হওয়া যায়, তাহাকেই প্রাণায়াম কহে। প্রাণায়াম দ্বিবিধ—সবীজ এবং নির্বীজ। সবীজ ধ্যান মন্ত্রজপযুক্ত এবং নির্বীজ ধ্যান মন্ত্রবর্জ্জিত ॥ ১৭ ॥

এই প্রকারে প্রাণবায়ু এবং আপানবায়ুর পরস্পর অভিভব জন্য প্রাণায়াম দ্বিবিধ। যে সময় ঐ দুই বায়ু একসঙ্গে নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তখনই উহা তৃতীয় প্রাণায়াম অর্থাৎ কুম্ভক নামে কথিত হইয়া থাকে। † সবীজ প্রাণায়াম-অভ্যাসেচ্ছু যোগী অনন্তমূর্ত্তি ভগবান্ বিষ্ণুর যে কোন একটি স্থূলমূর্ত্তি অবলম্বন করিবেন ॥ ১৮—১৯ ॥

* এই গ্রন্থস্থ 'ঘেরণ্ড-সংহিতায়' বা 'শিবসংহিতায়' আসন সকলের কথা বিবৃত আছে।

† যে বায়ু মুখ ও নাসিকা দ্বারা বহির্গত হয়, উহা প্রাণবায়ু। নিশ্বাস সহযোগে যে বায়ু দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করে, তাহা অপানবায়ু। যৎকালে প্রাণবৃত্তি দ্বারা অপানবৃত্তি নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তৎকালে তাহাকে রেচক নামক প্রাণায়াম বলা হয়। আর যে সময় অপানবৃত্তির দ্বারা প্রাণবৃত্তি নিরোধ প্রাপ্ত হয়, তখন তাহার নাম পূরক প্রাণায়াম। কিন্তু যোগিগণ পূরক, কুম্ভক ও রেচক এই ত্রিবিধ প্রাণায়ামকে একটি মাত্র প্রাণায়াম বলিয়া অভিহিত করিয়া গিয়াছেন।

শব্দাদিষ্বনুরক্তানি নিগৃহ্যাক্ষাণি যোগবিৎ।
কুর্য্যাৎ চিত্তানুচারীণি প্রত্যাহারপরায়ণঃ ॥ ২০ ॥
বশ্যতা পরমা তেন জায়তেঽতিচলাত্মনাম্।
ইন্দ্রিয়াণামবশ্যৈস্তৈর্ন যোগী যোগসাধকঃ ॥ ২১ ॥
প্রাণায়ামেন পবনৈঃ প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ৈঃ।
বশীকৃতৈস্ততঃ কুর্য্যাৎ স্থিরঞ্চেতঃ শুভাশ্রয়ে ॥ ২২ ॥

খাণ্ডিক্য উবাচ।

কথ্যতাং মে মহাভাগ চেতসো যঃ শুভাশ্রয়ঃ।
যদাধারমশেষং তৎ হন্তি দোষসমুদ্ভবম্ ॥ ২৩ ॥

কেশিধ্বজ উবাচ।

আশ্রয়শ্চেতসো ব্রহ্ম দ্বিধা তচ্চ স্বভাবতঃ।
ভূপ মূর্ত্তমমূর্ত্তঞ্চ পরঞ্চাপরমেব চ ॥ ২৪ ॥

যে সাধক প্রত্যাহারপরায়ণ, তিনি শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ প্রভৃতি বিষয়ে আসক্ত ইন্দ্রিয় সকলকে দমিত করিয়া চিত্তের অনুবর্ত্তন করিবেন ॥ ২০ ॥

ইন্দ্রিয় সকল অত্যন্ত চঞ্চল হইলেও এইরূপ ব্যবহার দ্বারা তাহারা অবশ্যই সুদৃঢ় রূপে বশীভূত হইয়া থাকে। যাঁহার ইন্দ্রিয় বশীভূত না হয়, তিনি কখনই যোগসাধনে সমর্থ হইতে পারেন না ॥ ২১ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা বায়ু এবং প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয় সকলকে বশীভূত করিয়া তৎপরে মঙ্গলময় পরমেশ্বরে সুদৃঢ়রূপ মন নিবেশিত করিবে ॥ ২২ ॥

খাণ্ডিক্য বলিলেন, হে মহাভাগ! যে পথ অবলম্বন করিলে নিখিল দোষ (মুক্তিলাভের অন্তরায়সমূহ) দূরীভূত হয়, চিত্তের সেই উত্তম অবলম্বন আমার নিকট বর্ণন করুন ॥ ২৩ ॥

কেশিধ্বজ বলিলেন, হে রাজন্! মনের আশ্রয় একমাত্র ব্রহ্ম।

ত্রিবিধা ভাবনা ভূপ বিশ্বমেতন্নিবোধ মে।
ব্রহ্মাখ্যা কর্ম্মসংজ্ঞা চ তথা চৈবোভয়াত্মিকা ॥ ২৫ ॥
ব্রহ্মভাবাত্মিকা হ্যেকা কর্ম্মভাবাত্মিকা পরা।
উভয়াত্মিকা তথৈবান্যা ত্রিবিধা ভাবভাবনা ॥ ২৬ ॥
সনন্দনাদয়ো ব্রহ্মন্ ব্রহ্মভাবনয়া যুতাঃ।
কর্ম্মভাবনয়া চান্যে দেবাদ্যাঃ স্থাবরাশ্চরাঃ ॥ ২৭ ॥
হিরণ্যগর্ভাদিষু চ ব্রহ্মকর্ম্মাত্মিকা দ্বিধা।
বোধাধিকারযুক্তেষু বিদ্যতে ভাবভাবনা ॥ ২৮ ॥
অক্ষীণেষু সমস্তেষু বিশেষজ্ঞানকর্ম্মসু।
বিশ্বমেতৎ পরং চান্যদ্ভেদভিন্নদৃশাং নৃপ ॥ ২৯ ॥

ব্রহ্ম স্বভাবতঃ দ্বিবিধ—মূর্ত্ত এবং অমূর্ত্ত। এই দুই প্রকার ব্রহ্মও পর এবং অপর রূপে কথিত হন ॥ ২৪ ॥

হে রাজন্! এই পৃথিবীর ভিতর ভাবনা (জ্ঞানবিশেষ জন্য বাসনা) ত্রিবিধ—ব্রহ্মভাবনা, কর্ম্মভাবনা এবং উভয়াত্মিকা ভাবনা ॥ ২৫ ॥

এই প্রকারে ভাব-ভাবনা * ত্রিবিধ—ব্রহ্মভাবাত্মিকা, কর্ম্মভাবাত্মিকা এবং উভয়াত্মিকা ॥ ২৬ ॥

হে ব্রহ্মন্! সনন্দনাদি ঋষিসমূহ ব্রহ্মভাবনায় ব্যাপৃত এবং তদ্ভিন্ন দেবতাগণ এবং স্থাবর-জঙ্গমাদি জীবসমূহ প্রায় প্রত্যেকেই কর্ম্মভাবনায় ব্যাপৃত আছে ॥ ২৭ ॥

বোধ (স্বরূপ) অধিকার (সৃষ্টি প্রভৃতি) যুক্ত ব্রহ্মাদিতে ব্রহ্মাত্মিকা এবং কর্ম্মাত্মিকা—এই দ্বিবিধ বুদ্ধিই বিদ্যমান; অতএব ব্রহ্মাদিতে উভয়াত্মিকা ভাব-ভাবনা দেখিতে পাওয়া যাইতেছে ॥ ২৮ ॥

যতদিন না বিশেষ জ্ঞানের হেতু কর্ম্মফল (পাপ বা পুণ্য যাহাই

---

* ব্রহ্মবিষয়িণী ভাবনা।

প্রত্যস্তমিতভেদং যৎ সত্তামাত্রমগোচরম্।
বচসামাত্মসংবেদ্যং তজ্‌জ্ঞানং ব্রহ্মসংজ্ঞিতম্॥ ৩০॥
তচ্চ বিষ্ণোঃ পরং রূপমরূপস্যাজমক্ষরম্।
বিশ্বরূপাচ্চ বৈরূপ্যলক্ষণং পরমাত্মনঃ॥ ৩১॥
ন তদ্‌যোগযুজা শক্যং নৃপ চিন্তয়িতুং যতঃ।
ততঃ স্থূলং হরে রূপং চিন্তয়েদ্বিশ্বগোচরম্॥ ৩২॥
হিরণ্যগর্ভো ভগবান্ বাসবোঽথ প্রজাপতিঃ।
মরুতো বসবো রুদ্রা ভস্করাস্তারকা গ্রহাঃ॥ ৩৩॥
গন্ধর্ব্বযক্ষা দৈত্যাদ্যাঃ সকলা দেবযোনয়ঃ।
মনুষ্যাঃ পশবঃ শৈলাঃ সমুদ্রাঃ সরিতো দ্রুমাঃ॥ ৩৪॥

হউক। ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, ততদিন পরমব্রহ্ম হইতে এই বিশ্ব পৃথক এইরূপ জ্ঞান থাকে এবং ভেদবুদ্ধি তিরোহিত হয় না॥ ২৯॥

যে জ্ঞানের উদয় হইলে নিখিল বস্তুসমূহের ভেদজ্ঞান দূরীভূত হইয়া যায়, যে সময় সর্ব্বত্র একমাত্র পরমব্রহ্মের সত্তা উপলব্ধি হয়, সেই বাক্যের অগোচর স্বসংবেদ্য জ্ঞানই ব্রহ্মজ্ঞান নামে কথিত॥ ৩০॥

সেই ব্রহ্মজ্ঞানই অরূপ, অজ, অক্ষয় পরমাত্মা বিষ্ণুরই পরমরূপ। এই যে রূপ, উহা বিশ্বরূপ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক্॥ ৩১॥

হে নৃপ! যাঁহারা যোগযুক্ অর্থাৎ প্রথম যোগী, তাঁহারা এইরূপ চিন্তা করিতে সমর্থ হন না। সেই নিমিত্ত বিষ্ণুর সর্ব্বসংবেদ্য স্থূলরূপের চিন্তাই তাঁহাদিগের কর্ত্তব্য॥ ৩২॥

ভগবান্ ব্রহ্মা, ইন্দ্র, প্রজাপতি, মরুদ্গণ, বসুগণ, রুদ্রগণ, আদিত্য ও নক্ষত্রগণ, গ্রহগণ, গন্ধর্ব্বগণ ও যক্ষগণ, দৈত্যগণ এবং অন্যান্য দেবযোনি সকল, মানবগণ, পশুগণ, পর্ব্বতসমূহ, সমুদ্রসকল, নদ-নদীগণ, বৃক্ষগণ এবং অন্যান্য নিখিল প্রাণিবৃন্দ, এবং প্রাণিসমূহের কারণস্বরূপ বস্তু সমুদায়, মূল প্রকৃতি হইতে বিশেষ

ভূপ ভূতান্যশেষাণি ভূতানাং যে চ হেতবঃ ।
প্রধানাদিবিশেষান্তং চেতনাচেতনাত্মকম্ ॥ ৩৫ ॥
একপাদং দ্বিপাদঞ্চ বহুপাদমপাদকম্ ।
মূর্ত্তমেতং হরে রূপং ভাবনাত্রিতয়াত্মকম্ ॥ ৩৬ ॥
এতৎ সর্ব্বমিদং বিশ্বং জগদেতচ্চরাচরম্ ।
পরব্রহ্মস্বরূপস্য বিষ্ণোঃ শক্তিসমন্বিতম্ ॥ ৩৭ ॥
বিষ্ণুশক্তিঃ পরা প্রোক্তা ক্ষেত্রজ্ঞাখ্যা তথাপরা ।
অবিদ্যা কর্ম্মসংজ্ঞান্যা তৃতীয়া শক্তিরিষ্যতে ॥ ৩৮
যয়া ক্ষেত্রজ্ঞশক্তিঃ সা বেষ্টিতা নৃপ সর্ব্বগা ।
সংসারতাপানখিলানবাপ্নোত্যনুসন্ততান্ ॥ ৩৯ ॥

পর্য্যন্ত তাবৎ চেতনাচেতনাত্মক বস্তু সকল এবং একপাদ, দ্বিপাদ, বহুপাদ ও পদহীন মূর্ত্তিযুক্ত পদার্থ সকল—এ সকলই সেই বিষ্ণুর রূপবিশেষ। অতএব এই সকলই পূর্ব্বকথিত ভাবনাত্রিতয়ের আধার ॥ ৩৩-৩৬ ॥

এই সকল স্থাবর-জঙ্গমাত্মক নিখিল বিশ্ব পরমব্রহ্মস্বরূপ বিষ্ণুশক্তি দ্বারা নিরন্তর সমুদ্ভাসিত হইয়া বিদ্যমান ॥ ৩৭ ॥

এই যে বিষ্ণুশক্তি, উহা তিন প্রকার,—পরা, অপরা ও অবিদ্যা। বিষ্ণুর স্বরূপভূতা যে চিৎশক্তি, তাহাই পরাশক্তি বলিয়া কথিত, অপরা শক্তির নাম ক্ষেত্রজ্ঞশক্তি এবং ভাবনাত্রয়াত্মিকা শক্তি। আর তৃতীয়া শক্তিকে অবিদ্যা কর্ম্মশক্তি, সংসারশক্তি অথবা ভেদজ্ঞানজনিকা শক্তি বলিয়া অভিহিত করা হয় ॥ ৩৮ ॥

হে নৃপ! কথিত ক্ষেত্রজ্ঞশক্তি স্বর্গগতা, তাহা হইলেও উহা অবিদ্যা দ্বারা পরিবেষ্টিতা হইয়া সংসার-তাপ সমুদায় নিরন্তর বিস্তার করিতেছে ॥ ৩৯ ॥

তয়া তিরোহিতত্বাচ্চ শক্তিঃ ক্ষেত্রজ্ঞসংজ্ঞিতা।
সর্ব্বভূতেষু ভূপাল তারতম্যেন লক্ষ্যতে ॥ ৪০ ॥
অপ্রাণবৎসু স্বল্পাল্পা স্থাবরেষু ততোঽধিকা।
সরীসৃপেষু তেভ্যোঽপ্যাপ্যাতিশক্ত্যা পতত্রিষু ॥ ৪১ ॥
পতত্রিভ্যো মৃগাস্তেভ্যঃ স্বশক্ত্যা পশবোঽধিকাঃ।
পশুভ্যো মনুজাশ্চাতিশক্ত্যা পুংসঃ প্রভাবিতাঃ ॥ ৪২ ॥
তেভ্যোঽপি নাগগন্ধর্ব্বযক্ষাদ্যা দেবতা নৃপ।
শক্রঃ সমস্তদেবেভ্যস্ততশ্চাতি প্রজাপতিঃ ॥ ৪৩ ॥
হিরণ্যগর্ভোঽতি ততঃ পুংসঃ শক্ত্যুপলক্ষিতঃ।
এতান্যশেষরূপস্য তস্য রূপাণি পার্থিব ॥ ৪৪ ॥

হে ভূপাল! ক্ষেত্রজ্ঞ শক্তি, কর্ম্মশক্তি (অবিদ্যা) আশ্লিষ্ট এবং তিরোহিত প্রায় বিদ্যমান বলিয়া সর্ব্বভূতে অল্পাধিক পরিমাণে দৃষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৪০ ॥

যে সকল ব্যক্তির জীবন অভিব্যক্ত নহে, তাহারা ঐ শক্তির অতি অল্প মাত্রই অধিকারী; উদ্ভিজ্জরূপ নিখিল স্থাবর বস্তুতে তদপেক্ষা কিঞ্চিদধিক বিদ্যমান। সরীসৃপসমুদয়ে উদ্ভিজ্জ অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক পরিলক্ষিত হয়. আবার পক্ষিসমূহে তদপেক্ষাও কিছু অধিক লক্ষিত হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

এই প্রকারে পক্ষিগণ হইতে মৃগসমূহ, মৃগ হইতে পশুসকল, পশু হইতে মনুষ্যরা এই ক্ষেত্রজ্ঞশক্তিতে শ্রেষ্ঠ ॥ ৪২ ॥

হে নৃপ! আবার মনুষ্য হইতে নাগ, গন্ধর্ব্ব, যক্ষ এবং অন্যান্য দেবযোনি ও দেবতাগণ ক্রমান্বয়ে এই ক্ষেত্রজ্ঞশক্তিতে অধিক অধিকারী। আবার দেবতাদিগের অপেক্ষা দেবরাজের শক্তি বেশী; দেবরাজ হইতে প্রজাপতি ব্রহ্মা এই শক্তিতে শ্রেষ্ঠ ॥ ৪৩ ॥

হিরণ্যগর্ভ প্রজাপতি অপেক্ষাও ক্ষেত্রজ্ঞশক্তিতে বলবান্। হে

যতস্তচ্ছক্তিযোগেন ব্যাপ্তানি নভসা যথা।
দ্বিতীয়ং বিষ্ণুসংজ্ঞস্য যোগিধ্যেয়ং মহামতে ॥ ৪৫ ॥
অমূর্ত্তং ব্রহ্মণো রূপং যৎ সদিত্যুচ্যতে বুধৈঃ।
সমস্তাঃ শক্তয়শ্চৈতা নৃপ যত্র প্রতিষ্ঠিতাঃ ॥ ৪৬ ॥
তদ্বিশ্বরূপরূপং বৈ রূপমন্যদ্ধরের্ম্মহৎ।
সমস্তশক্তিরূপাণি তৎ করোতি জনেশ্বর ॥ ৪৭ ॥
দেবতির্য্যঙ্‌মনুষ্যাদিচেষ্টাবন্তি স্বলীলয়া।
জগতামুপকারায় ন সা কর্ম্মনিমিত্তজা।
চেষ্টা তস্যাপ্রমেয়স্য ব্যাপিন্যব্যাহতাত্মিকা ॥ ৪৮ ॥

পার্থিব! ইহারা প্রত্যেকেই সেই বিশ্বরূপ বিষ্ণুর অংশ বলিয়া জানিবে ॥ ৪৪ ॥

হে মহামতে! আকাশ যেরূপ সর্ব্বব্যাপী, স্থাবর-জঙ্গমাত্মক নিখিল বিশ্বও তদ্রূপ সেই ভাবনাত্রয়াত্মিক বিষ্ণুশক্তি দ্বারা ব্যাপ্ত রহিয়াছে। যাহা বিষ্ণুর মূর্ত্তিশূন্য দ্বিতীয় রূপ অর্থাৎ ঈশ্বর, সেই রূপই যোগিগণের ধ্যেয় বস্তু ॥ ৪৫ ॥

হে নৃপ! ব্রহ্মের এই মূর্ত্তিশূন্য রূপই সৎ শব্দে অভিহিত। পূর্ব্বে যে সকল বিষ্ণুশক্তির কথা বলা হইয়াছে, সে সকলই সৎস্বরূপ অমূর্ত্তরূপে বিদ্যমান ॥ ৪৬ ॥

হে জনাধিপ! এই যে বিষ্ণুর অমূর্ত্তরূপ, ইহাই সকলের শ্রেষ্ঠ; যে হেতু, এই রূপ হইতেই তাঁহার বিশ্বাভিমানী বিরাট রূপ এবং তাঁহার নিখিল শক্তিযুক্ত নানা প্রকার লীলামূর্ত্তি রূপ প্রকটিত হয় ॥ ৪৭ ॥

নিখিল জগতের কল্যাণসাধনের জন্যই বিষ্ণু লীলাবশতঃ কখন উপেন্দ্র প্রভৃতি দেবমূর্ত্তি, কখন মীন, কূর্ম্ম, বরাহ প্রভৃতি তির্য্যক্‌মূর্ত্তি, কখন বা রাম, কৃষ্ণ প্রভৃতি মনুষ্যমূর্ত্তি, কখন বা নৃসিংহ, হয়গ্রীব প্রভৃতি মিশ্রমূর্ত্তি ইত্যাকার নানা মূর্ত্তি ধারণ করিয়া থাকেন। তাঁহার এই জন্মগ্রহণ

তদ্রূপং বিশ্বরূপস্য তস্য যোগযুজা নৃপ।
চিন্ত্যমাত্মবিশুদ্ধ্যর্থং সর্ব্বকিল্বিষনাশনম্ ॥ ৪৯ ॥
যথাগ্নিরুদ্ধতশিখঃ কক্ষং দহতি সানিলঃ।
তথা চিত্তস্থিতো বিষ্ণুর্যোগিনাং সর্ব্বকিল্বিষম্ ॥ ৫০ ॥
তস্মাৎ সমস্তশক্তীনামাধারে তত্র চেতসঃ।
কুর্ব্বীত সংস্থিতিং সা তু বিজ্ঞেয়া শুদ্ধধারণা ॥ ৫১ ॥
শুভাশ্রয়ঃ স্বচিত্তস্য সর্ব্বগস্য তথাত্মনঃ।
ত্রিভাবভাবনাতীতো মুক্তয়ে যোগিনাং নৃপ ॥ ৫২ ॥

কোনরূপ কর্ম্মাধীন নহে। বিষ্ণু অপ্রমেয় স্বরূপ, তদীয় চেষ্টা বিশ্বব্যাপিনী ও অপ্রতিহত। কোথায়ও জ্ঞানের ব্যত্যয় হয় না ॥ ৪৮ ॥

হে নৃপ! সাধক যোগাভ্যাসের প্রথমাবস্থায় আত্মশুদ্ধির জন্য বিশ্বরূপ বিষ্ণুর এইরূপ (চারি প্রকার রূপমধ্যে লীলাবিগ্রহরূপ) চিন্তা করিবেন; কারণ, এই রূপচিন্তাই সকল পাপ ধ্বংস করিতে সমর্থ ॥ ৪৯ ॥

অগ্নি যেরূপ বায়ুর সহায়তায় ঊর্দ্ধশিখ হইয়া শুষ্ক তৃণসমূহ দগ্ধ করিয়া থাকে, তদ্রূপ বিষ্ণুর ঐ রূপ সমুজ্জ্বল হইয়া যোগিবৃন্দের হৃদয়স্থিত নিখিল পাপ ধ্বংস করে ॥ ৫০ ॥

সুতরাং নিখিল শক্তির আধার অবতারভূত সেই বিষ্ণুর প্রতি চিত্ত সংস্থাপিত করা যোগিগনের একান্ত কর্ত্তব্য। এইরূপ চিত্তসংস্থাপনকেই বিশুদ্ধ ধারণা নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

এই বিষ্ণুই যোগিগণের চিত্তের এবং সর্ব্বব্যাপী আত্মার একমাত্র সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আধার বলিয়া জানিবে। ইনি নির্লিপ্ত ও অসংসারী, সুতরাং তিনি ত্রিভাবভাবনার * অতীত। তদ্ব্যতীত এই বিষ্ণুই যোগিগণকে মুক্তিদান করেন ॥ ৫২ ॥

---

* জন্ম, মৃত্যু ও জরা—ইহাই ত্রিভাবভাবনা।

অন্যে চ পুরুষব্যাঘ্র চেতসো যে ব্যপাশ্রয়াঃ।
অশুদ্ধাস্তে সমস্তাস্তু দেবাদ্যাঃ কর্ম্মযোনয়॥ ৫৩॥
মূর্ত্তং ভগবতো রূপং সর্ব্বাপাশ্রয়নিস্পৃহম্।
এষা বৈ ধারণা জ্ঞেয়া যচ্চিত্তং তত্র ধার্য্যতে॥ ৫৪॥
তচ্চ মূর্ত্তং হরে রূপং যাদৃক্ চিন্ত্যং নরাধিপ।
তৎ শ্রূয়তামনাধারে ধারণা নোপপদ্যতে॥ ৫৫॥
প্রসন্নচারুবদনং পদ্মপত্রোপমেক্ষণম্।
সুকপোলং সুবিস্তীর্ণললাটফলকোজ্জ্বলম্॥ ৫৬॥
সমকর্ণান্তবিন্যস্তচারুকর্ণবিভূষণম্।
কম্বুগ্রীবং সুবিস্তীর্ণ শ্রীবৎসাঙ্কিতবক্ষসম্॥ ৫৭॥
বলীত্রিভঙ্গিনা মগ্ননাভিনা চোদরেণ বৈ।
প্রলম্বাষ্টভুজং বিষ্ণুমথবাপি চতুর্ভুজম্॥ ৫৮॥

হে পুরুষব্যাঘ্র! দেবতা প্রভৃতি অন্য যে সমুদয়কে হৃদয়ে ধারণা করা সম্ভব, তাঁহারা সকলে অপাশ্রয় (প্রাকৃত আশ্রয়)। যে হেতু তাঁহারা সকলেই অবিশুদ্ধ ও কর্ম্মাধীন॥ ৫৩॥

ভগবানের মূর্ত্তরূপ সকল প্রকার অপাশ্রয়শূন্য এবং পরম আনন্দযুক্ত। চিত্তে সেই রূপের যে ধারণা, তাহাই বিশুদ্ধ ধারণা বলিয়া জানিবে॥ ৫৪॥

হে নরাধিপ! প্রথম যোগী মূর্ত্তিহীন রূপ কদাপি ধারণা করিতে সমর্থ নহে। অতএব ঐ যোগী যে মূর্ত্তি হৃদয়ে ধারণা করিবে, তাহা বিবৃত করিতেছি॥ ৫৫॥

যাঁহার মুখমণ্ডল মনোরম ও সদাপ্রসন্ন, যাঁহার লোচনযুগল পদ্মতুল্য, যাঁহার ললাট সুপ্রশস্ত এবং উজ্জ্বল, যাঁহার কপোলদেশ অতি মনোহর; যিনি কর্ণদ্বয়ে অতীব মনোহর ভূষণে ভূষিত; যাঁহার গ্রীবা কম্বুবৎ

সমস্থিতোরুজঙ্ঘঞ্চ সুস্থিরাঙ্ঘ্রি করাম্বুজম্ ।
চিন্তয়েদ্ব্রহ্মমূর্ত্তঞ্চ পীতনির্ম্মলবাসসম্ ॥ ৫৯ ॥
কিরীটচারুকেয়ূরকটকাদিবিভূষিতম্ ।
শার্ঙ্গশঙ্খগদাখড়গচক্রাক্ষবলয়ান্বিতম্ ॥ ৬০ ॥
চিন্তয়েৎ তন্মনা যোগী সমাধায়াত্মমানসম্ ।
তাবদ্‌যাবদ্দৃঢ়ীভূতা তত্রৈব নৃপ ধারণা ॥ ৬১ ॥
ব্রজতস্তিষ্ঠতোঽন্যদ্বা স্বেচ্ছয়া কর্ম্ম কুর্ব্বতঃ ।
নাপযাতি যদা চিত্তাৎ সিদ্ধাং মন্যেত তাং সদা ॥ ৬২

রেখা-ত্রিতয়াঙ্কিত, যিনি সুবিশাল বক্ষঃস্থল শ্রীবৎস দ্বারা শোভিত করিয়াছেন, যাঁহার উদর বলির ত্রিভঙ্গ—নাভির গভীরতা জন্য মনোহর শোভায় শোভা পাইতেছে, যাঁহার উরু ও জঙ্ঘা সমান ও গোলাকার, যাঁহার চরণযুগল এবং পদ্মহস্তদ্বয় সুদৃঢ় ও সুগঠিত, যাঁহার বসন অমলিন এবং পীত—সেই মূর্ত্ত ব্রহ্মস্বরূপ বিষ্ণুকে চিন্তা করিবে ॥ ৫৮-৫৯ ॥

যিনি মনোরম কিরীট, কেয়ূর এবং কটকাদি অলঙ্কার দ্বারা সুশোভিত ; যাঁহার হস্তে শার্ঙ্গ ধনুঃ, শঙ্খ, গদা, খড়্গ ও চক্র শোভা পাইতেছে, এবং যিনি অক্ষমালাদি দ্বারা বিভূষিত, তাঁহাকে নিজ হৃদয়ে সংস্থাপিত করিয়া যোগী তদ্‌গতচিত্তে ততক্ষণ পর্য্যন্ত চিন্তা করিবেন, যতক্ষণ না সেই ধারণা সুদৃঢ় হয় ॥ ৬০-৬১ ॥

গমন করিবার সময়ই হোক, অবস্থান কালেই হোক কিংবা অপর যে কোন কর্ম্মে ব্যাপৃত থাকা অবস্থাতেই হোক, যখন যোগী দেখিবেন যে কোন অবস্থাতেই সেই বিষ্ণুমূর্ত্তি হৃদয় হইতে অন্তর্হিত হন না, তখন তিনি বুঝিবেন যে, তাঁহার ধারণা সিদ্ধিলাভ করিয়াছে ॥ ৬২ ॥

ততঃ শঙ্খগদাচক্রশার্ঙ্গাদিরহিতং বুধঃ।
চিন্তয়েদ্ভগবদ্রূপং প্রশান্তং সাক্ষসূত্রকম্॥ ৬৩॥
সা যদা ধারণা তদ্বদবস্থানবতী ততঃ।
কিরীটকেয়ূরমুখৈর্ভূষণৈ রহিতং স্মরেৎ॥ ৬৪॥
তদেকাবয়বং দেবং চেতসা হি পুনর্ব্বুধঃ।
কুর্য্যাৎ ততোঽবয়বিনি প্রণিধানপরো ভবেৎ॥ ৬৫॥
তদ্রূপপ্রত্যায়া যৈকা সন্ততিশ্চান্যনিস্পৃহা।
তদ্ধ্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্ভির্নিষ্পাদ্যতে নৃপ॥ ৬৬॥
তস্যৈব কল্পনাহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ।
মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়তে॥ ৬৭॥

তাহার পর যোগী কেবল মাত্র অক্ষমালা-পরিহিত প্রশান্ত ভগবানের মূর্ত্তি চিন্তা করিতে থাকিবেন॥ ৬৩॥

যৎকালে এই ধারণা হৃদয়ে বদ্ধমূল হইবে, তৎকালে কিরীট-কেয়ুরাদি ভূষণবিরহিত ভগবন্মূর্ত্তিধ্যানে প্রবৃত্ত হইবেন॥ ৬৪॥

যোগী এই প্রকারে ক্রমে ভগবানের মাত্র একটি অঙ্গ চিন্তা করিবেন; তৎপরে যখন দেখিবেন যে, তাহাতেও তিনি সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, তখন মূর্ত্তিত্যাগ করিয়া মূর্ত্তিরহিত পরমাত্মার ধ্যানে নিরত হইবেন॥ ৬৫॥

এই প্রকারে যৎকালে একমাত্র পরমাত্মার বিষয়ে জ্ঞানপ্রবাহ নিরন্তর প্রবাহিত হইতে থাকিবে, এবং চিত্ত বিষয়ান্তর হইতে নিবৃত্ত হইবে, তখন সেই ভাবনা ধ্যাননামে নির্দ্দেশিত করা চলিবে। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার এবং ধারণা—এই ষট্ প্রকার অঙ্গ দ্বারা ধ্যান নিষ্পন্ন হইয়া থাকে॥ ৬৬॥

যৎকালে ধ্যান মানসকল্পনাশূন্য হইয়া থাকে অর্থাৎ যে সময় ধ্যাতা, ধ্যেয় এবং ধ্যানবিষয়ক কোনরূপ ভেদজ্ঞানের অস্তিত্ব থাকে না, এবং

বিজ্ঞানং প্রাপকং প্রাপ্যে পরে ব্রহ্মণি পার্থিব।
প্রাপণীয়স্তথৈবাত্ম প্রক্ষীণাশেষভাবনঃ ॥ ৬৮ ॥
ক্ষেত্রজ্ঞঃ কারণং জ্ঞানং করণং তেন তস্য তৎ।
নিষ্পাদ্যং মুক্তিকার্য্যং বৈ কৃতকৃত্যো নিবর্ত্ততে ॥ ৬৯ ॥
তদ্ভাবভাবনাপন্নস্ততোঽসৌ পরমাত্মনা।
ভবত্যভেদী ভেদশ্চ তস্যাজ্ঞানকৃতো ভবেৎ ॥ ৭০ ॥
বিভেদজনকে জ্ঞানে নাশমাত্যন্তিকং গতে।
আত্মনো ব্রহ্মণো ভেদমসন্তং কঃ করিষ্যতি ॥ ৭১ ॥

যৎকালে স্বরূপ গ্রহণ (সকলই একাকার বলিয়া প্রতীতি) হয়, তখন তাহাই সমাধি নামে অভিহিত হইয়া থাকে। কেবলমাত্র ধ্যান দ্বারাই সমাধি নিষ্পন্ন হয় ॥ ৬৭ ॥

হে পৃথিবীপতে! পরমব্রহ্মই প্রাপ্য, বিজ্ঞান (সমাধি নিমিত্ত স্বরূপ সাক্ষাৎকার), প্রাপক এবং পূর্ব্বকথিত ত্রিবিধ ভাবনারহিত আত্মাই প্রাপণীয়। তাৎপর্য্য এই যে, বিজ্ঞানই উক্ত আত্মাকে পরমব্রহ্মের সকাশে লইয়া যাইয়া থাকে ॥ ৬৮ ।

ক্ষেত্রজ্ঞ অর্থাৎ আত্মাই হইতেছে মুক্তির হেতু, জ্ঞান হইতেছে মুক্তির সাধন এবং জ্ঞান দ্বারাই মুক্তি সাধ্য। যৎকালে পূর্ব্বোক্ত ক্ষেত্রজ্ঞ কৃতকৃত্য হইয়া থাকেন, তৎকালে নিবৃত্ত হন। তাৎপর্য্য এই যে, তিনি আর সংসারে যাতায়াত করেন না ॥ ৬৯ ॥

পরমব্রহ্মের নিয়ত ভাবনা দ্বারা জীব তাঁহার সহিত অভেদ হইয়া থাকে। সেই সময় যোগী ব্যক্তির অজ্ঞানজ ভেদজ্ঞান প্রকৃতপক্ষে বিদ্যমান থাকে না ॥ ৭০ ॥

যে সময় আত্মা ও পরমব্রহ্মের পরস্পর ভেদজনিত জ্ঞান একেবারেই দূরীভূত হইয়া যায়, তৎকালে কি প্রকারে বিধ্বস্ত ভেদজ্ঞানের আবির্ভাব হওয়া সম্ভব? ॥ ৭১ ॥

ইত্যুক্তস্তে মহাযোগঃ খাণ্ডিক্য পরিপৃচ্ছতঃ।
সংক্ষেপবিস্তরাভ্যাস্তু কিমন্যৎ ক্রিয়তাং তব ॥ ৭২ ॥

খাণ্ডিক্য উবাচ।

কথিতে যোগসদ্ভাবে সর্ব্বমেব কৃতং মম।
তবোপদেশেনাশেষো নষ্টশ্চিত্তমলো যতঃ ॥ ৭ ।
মমেতি যন্ময়া প্রোক্তমসদেতন্ন চান্যথা।
নরেন্দ্র গদিতুং শক্যমপি বিজ্ঞেয়বেদিভিঃ ॥ ৭৪ ॥
অহং মমেত্যবিদ্যেয়ং ব্যবহার স্তথানয়া।
পরমার্থস্ত্বসংলাপ্যো গোচরো বচসাং ন সঃ ॥ ৭৫ ॥

হে খাণ্ডিক্য! তোমার প্রশ্নের উত্তরে আমি তোমাকে সংক্ষেপ ও বিস্তারিতরূপে মহাযোগ বর্ণন করিলাম। অতঃপর আর কি করিব বল? ॥ ৭২ ॥

খাণ্ডিক্য বলিলেন, হে কেশিধ্বজ! আমি ত্বৎসকাশ হইতে যোগ সম্বন্ধে সদুপদেশ পাইয়া পূর্ণরূপে কৃতার্থ হইলাম। এখন ভবদুপদেশে আমার নিখিল মানসিক মল দূর হইয়া গিয়াছে ॥ ৭৩ ॥

হে নরেন্দ্র! আমি যে "আমার" এই শব্দ ব্যবহার করিয়াছি, উহা অলীক ও ভ্রমপূর্ণ। যে সকল ব্যক্তি পরমার্থতত্ত্ব জ্ঞাত আছেন, তাঁহারাও এই প্রকার ভেদজ্ঞানসূচক বাক্যের ব্যাবহার ব্যতীত মনের ভাব সকল প্রকাশ করিতে সমর্থ হন না ॥ ৭৪ ॥

"আমি" "আমার" এই প্রকার শব্দ প্রয়োগ অজ্ঞতাপ্রসূত। পরমার্থতত্ত্ব বাক্যের গোচরীভূত নহে; অতএব অবিদ্যাজনিত বাক্যে উহা কোনমতেই প্রকাশ করা যায় না ॥ ৭৫ ॥

তদ্ গচ্ছ শ্রেয়সে সর্ব্বং মমৈতদ্ভবতা কৃতম্ ।
যদ্বিমুক্তি প্রদো যোগঃ প্রোক্তঃ কেশিধ্বজাব্যয়ঃ ॥ ১৬ ॥

ইতি শ্রীপরাশরপ্রোক্তযোগোপদেশঃ সমাপ্তঃ ।

হে কেশিধ্বজ! তুমি আমাকে মুক্তির অব্যভিচারী কারণস্বরূপ এই মহাযোগোপদেশ দিয়া আমার শ্রেয়ঃসাধন করিলে। এখন তুমি তোমার ইচ্ছামত স্থানে প্রস্থানে করিতে পার ॥ ১৬ ॥

ইতি পরাশরপ্রোক্ত যোগোপদেশ সম্পূর্ণ

সমাপ্তশ্চায়ং গ্রন্থঃ